두려움을 극복하기 위한 기도 훈련

PRACTICING PRAYER TO OVERCOME FEAR

By

Jun, Whayoun

A DEMONSTRATION PROJECT

Submitted to
New York Theological Seminary
In partial fulfillment of the requirements
for the degree of

DOCTOR OF MINISTRY

Syosset, New York

May 2024

ABSTRACT

PRACTICING PRAYER TO OVERCOME FEAR

By

Whayoun Jun

The 21st century is a rapidly changing era. There is pressure to adapt to these changes to avoid being left behind or alienated by the rest of society. Moreover, in the aftermath of the pandemic, various changing models of social structure continue to affect people's daily lives. As believers and spiritual leaders, though we subscribe to an eternal perspective, many still struggle to stand strong in the Word while there is much adversity in the world around us. Anxiety and fear can be overcome through new prayer movements in churches.

Through a biblical review, the prayers of figures in the Bible were studied both in the Old and New Testaments. There is a focus on how Jesus prayed and his teachings on prayer. In addition, through theological examination, the meaning of prayer and meditation and its relationship with the Holy Spirit were studied. I also sought to understand fear and anxiety through psychological research and identified the causes of fear and anxiety in today's society. Through this analysis, I determined how believers can find strength to overcome through prayer. With the conclusion of examining four perspectives so far, I put my findings into practice through practical trainings within the church community.

Although socializing and gathering among church members after the pandemic is a dilemma in the immigration society and personal circumstances, I hope that prayer training will be a focal point in the church community through small groups of meetings

ACKNOWLEDGEMENTS

바쁜 일상속에서 논문을 준비한다는 것은 순전히 하나님의 은혜가 아니면 불가능 한 일이었습니다. 거의 목회학 박사과정을 포기하려고 결정한 시기였는데 NYTS 가 마지막 1 년간 Extension Course의 기회가 주어졌기에 오히려 위기가 기회가 되어 어렵게나마 끝낼 수 있었습니다. 특히 지난 3 년간 Korean Cohort Program Director 이신 김 상목 교수님의 도움이 없었더라면 이 논문을 끝낼 수 없었기에 누구보다도 김 상목 교수님께 감사드립니다. 본 연구자는 목회자가 아니므로 연구 논문의 중심인 교회를 선정하기가 어려운 부분이라 많은 고민과 염려를 하고 있던 중에 이웃에 위치한 뉴욕 마하나임 교회의 담임 목사님 이신 박 춘수 목사님께서 흔쾌히 허락해 주셔서 무사히 논문을 마칠 수가 있었습니다. 교회와 목사님께 다시 한번 감사를 드립니다.

나의 사랑하는 가족들 특히 논문의 자료 수집과 정리를 도와준 나의 동반자 이 성주 장로와 바쁜 시기에 중요한 시험을 앞두고도 엄마를 위해 아낌없이 시간을 할애하여 준 사랑하는 딸 해나에게 이 논문을 받칩니다.

마지막으로 논문을 위해 기도로 사이트팀으로 헌신하여 준 나의 동역자 분들께도 감사를 드립니다. 앞으로도 나의 마지막 달려갈 길을 마치기까지 기도에 매달려 살아 가기를 주님 앞에 다짐하면서 나를 온전케 해주시는 주님께 영광을 돌립니다.

2024 년 2 월 Syosset 에서

전 화연

Table of Contents

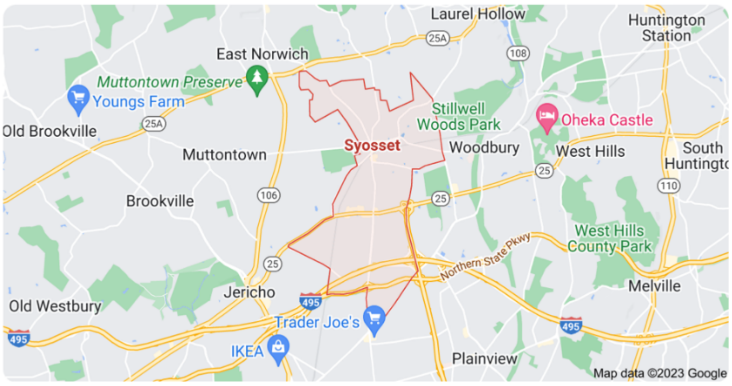
I. 서 론

1. 목회의 배경

1) 목회의 지역적 배경

(1)교회가 위치한 지역 상황

마하나임 선교교회는 롱아일랜드 사요셋 지역에 위치하며 이 지역은 우수한 학군으로 자녀교육열이 높은 한인들의 유입이 늘고 이와 더불어 한인 상권의 진출도 점차 확대되고 있다. 또한 전통적인 이탈리안 이민자들이 주류를 이루고 있어 개신교인 보다는



천주교인들이 압도적으로 많은 지역이나 최근 아시안과 젊은이들이 많이 유입되고 있어 개신교회가 급격히 증가하고 있는 추세이다.

사요셋(Syosset)의 이름은 이 지역에 살던 매티네콕 인디언들이 지었으며 뜻은 소나무가 무성한 곳' 이라 한다. 롱아일랜드 낫소카운티에 속한 사요셋은 북부 사요셋, 사요셋 우즈, 클리어뷰 빌리지, 사우스 우드, 로커스트 그로브, 버치우드 등의 지역으로 구분된다. 이 곳은 롱아일랜드

지역 가운데 한인과 아시안들이 가장 많이 사는 곳이다. 2020 년 센서스 자료에 따르면 사요셋 한인가정은 387세대로 인근 제리코 161세대와 플레인뷰 175세대의 두 배 이상으로 집계됐다.

(2)주변 환경

사요셋은 I-495, 제리코 턴파이크, 시포드-오이스터 베이 익스프레스 웨이가 가깝게 위치하고 있어 교통이 매우 편리하다. 맨하탄에서 LIRR을 이용하면 사요셋 역까지 55분 정도가 소요된다. 사요셋 남쪽 접경지역에는 플레인뷰와 힉스빌을 가로지르는 오이스터 베이 익스프레스 선상으로 플레인뷰 센터몰과 우드베리 플라자 쇼핑몰에 다양한 상가와 대형매장들이 자리하고 있고 H-MART가 인접하여 한인과 아시안 유입을 촉진시키고 있다.

사요셋 지역의 공립학교는 고등학교 1개, 중학교 2개 그리고 초등학교 7개 등 총 10개 학교가 있다. 고등학생이 1,929명, 중학생은 사우스우드 중학교 715명과 H.B 탐슨중학교 871명, 7개의 초등학교 2,980명으로 총 6,480명이다. 교사 한 명당 학생 수는 11명으로 뉴욕주 평균 12명 보다 낮다. 사요셋 학군의 특징은 최근 한인학부모들이 지역 주민들을 대상으로 한국문화 알리기 행사를 하는 등 지역 봉사활동을 활발히 전개하고 있는 것을 들 수 있다.

Syosset 주민들의 종교 현황은 사요셋 주민의 67.7%가 종교를 가지고 있어 활기찬 지역사회를 이끌고 있다. 주민의 52.2%가 카톨릭이고 8.1% 개신교, 6.0% 유대교 1.2% 이슬람 0.2% 동양 종교로 2020 년 인구 센서서에 조사된 바 있다. 종교기관으로는 침례교, 감리교, 성공회, 루터교, 장로교, 로마 카톨릭을 포함한 다양한 신앙을 가진 교회가 있다. 이 교회들은

카톨릭 교회 2, 개신교회 15, 유대회당 2, 종교기관에서 설립한 학교가 2 곳 위치하여 수년 동안 지역 사회에 영적인 지침을 제공한다. 한인교회로는 롱아일랜드 성결교회, 뉴욕 드림교회가 있으며, 차량으로 10-20 분 거리에 롱아일랜드 아름다운교회, 뉴욕예일 교회, 뉴욕 센트럴교회, 뉴욕감리 교회들이 위치하고 있어 자녀의 신앙교육과 성도들의 신앙생활에 편리한 환경을 제공하고 있다.

2) 교회의 역사적 배경과 상황

(1)교회 연혁

뉴욕 마하나임 선교교회는 220 Berry Hill Road, Syosset에 위치하고 있으며 1974년 7월 22일(주일) 뉴욕 엠허스트 84-19 51 Ave., #5L, Elmhurst에 위치한 전병창, 전난서 집사가정에서 김한중 안수집가정 외 네 가정이 문대연 목사의 인도로 첫 가정 예배를 드려 뉴욕침례교회를 시작하였다. 그후 1975년 23-40 Corona Ave. Elmhurst으로 이전하고 제1대 김홍복 담임목사의 부임과 인근 미 북침례교회 로 이전하여 재직을 임명하고, 전도사들을 초빙하여 부흥기를 맞이하게 되었다. 그후 1978년 제2대 노순구 목사, 1983년 제3대 정태진 목사, 1993년 제4대 최창섭목사, 2007년 제5대 정세현 목사 그리고 2010년 10월 제6대 박춘수 목사의 부임으로 오늘에 이르고 있다. 그동안 여러교회를 개척하여 1978년 뉴저지 한인 침례교회를 개척하여 임철빈 전도사가 교역자로 부임했으며, 1980년 뉴욕 청소년 침례교회를 개척하여 곽영철 전도사,1984년 브롱스 한인 침례교회의 모교회가 되었고, 1985년 롱아일랜드 침례교회를 개척하여 최병우 목사, 1986년 새 소망 침

례교회를 개척하여 전병찬 목사,1986년 뉴욕 제일 침례교회를 개척하여 신석환 목사, 1991년 서울 침례교회를 개척하여 김재용 목사를 담임목사로 부임토록 하였다. 현재 사요셋 교회당은 후러싱에 위치한 교회당을 매각하여 2016년 7월4일 이사하여 현재에 이르고 있다.

(2)목회의 비전과 사역방침

뉴욕 마하나임 선교교회는 미국의 오랜 전통을 자랑하는 미남침례회(SBC)소속이다. 교회 사명은 “생명의 복음으로 선교하고 영과 진리의 감동 있는 예배를 드리며 양육과 훈련으로 예수님의 제자로 이웃을 사랑하는 건강한 교회”이며 교회 비전은 “세상을 치유하고 세상을 변화시키는 교회”를 목표로 모든 교역자와 성도들이 한 마음으로 하나님의 나라 확장과 복음의 사역을 감당하는 건강한 교회이다. 교회 7대 사역목표에는 감동 있는 예배가 살아있는 교회, 열정적인 기도의 영성이 더해지는 교회, 양육과 훈련으로 주님의 제자로 세워지는 교회, 풍성한 교제가 활성화된 교회, 사랑의 전도와 선교로 하나님 나라를 세워가는 교회, 다음 세대를 세워가는 교회, 다양한 은사를 개발하여 평신도가 사역하는 교회가 되기 위해 말씀과 기도로 세워가고 있다.

(3)뉴욕 마하나임 선교교회 핵심 사역 내용

① 새 가족 사역

새 가족 섬김이를 중심으로 교회에 등록한 새 가족을 4주 동안 섬기는 사역이다. 우선 4주간 새 가족 성경 공부를 통해 예수그리스도를 영접하도록 돕는다. 그리고 뉴욕 마하나임 선교교회를 소개하여 교회에 잘 정착하도록 돌보는 사역이다. 1년에 2회 새 가족 환영회를 개최하여 전 성

도가 친밀한 교제를 할 수 있도록 돌보는 사역이다.

② 교회 양육 시스템

제자훈련을 통하여 균형 있고 건강한 신앙으로 성장하여 그리스도의 제자가 되어 다른 사람을 제자 삼는 영향력과 재생산을 원칙으로 한다.

③ 교회 목장모임

뉴욕 마하나임 선교교회는 풍성한 삶의 나눔과 번식을 위하여 교회 속의 작은 교회와 같은 소그룹 셀 모임인 목장 모임을 갖고 있다. 목장 모임은 영적으로 한 가족 공동체 로서의 정체성을 갖고 모임을 갖을 시에 4W (Welcome-Worship-Word- Work)로 순서를 갖는다. 목장 모임을 통하여 개인적으로는 삶과 기도제목을 나누고 본인의 은사를 잘 개발하고 목장 모임을 통한 선교와 구제등의 사역을 통하여 하나님께 영광을 돌린다.

3) 뉴욕 마하나임 선교교회 목회 과제

양보다는 질에 우선순위를 둔 목회로서 건강한 교회의 핵심은 사람의 변화이다. 우선 한사람을 주님의 온전한 자로 세우는 것이다(골1:28). 제자를 세우는 것은 건강한 교회가 추구해야 하는 우선 사명이다. 그러기 위해서는 주님의 뜻에 순종하는 제자를 세우는 질을 위한 양육과 훈련을 위한 구체 적인 리더십과 과정과 헌신이 요구된다.

목회자와 평신도가 동역하는 목회로서 평신도 중심의 목회가 되려면 평신도들의 은사가 잘 발견되어져서 사역의 현장에서 거룩하게 사역으로 연결되어야 한다. 무엇보다도 목회자는 성도를 온전하게 하여 봉사의 일을 하게 하며 그리스도의 몸을 세우게 해야 한다(엡4:12). 그러기 위해

서는 결국 다양한 평신도들을 잘 양육하고 훈련한 뒤에 그들의 다양한 은사를 중심으로 동역이 필요하다.

제도적인 교회와 유기적인 교회의 균형을 회복하는 목회로서 그리스도의 몸 된 교회의 생명력은 말씀과 성령 안에서 인격적으로 경험하는 관계에 있다. 교회는 각 지체들이 연합하여 한 몸을 이루는 것으로서 교회는 각 사람의 상호 연합으로 이루어진 생명과 관계의 공동체이다. 한 몸 된 연합의 교회의 생명력을 교제를 통해서 거룩하게 경험하면서 사역과 함께 공동체를 이루게 한다.

교회가 프로그램인한 이벤트보다 영적 기본을 지키고 유지하는 목회 프로그램을 통한 교회는 결국 같다. 그 결과 육신적인 기쁨을 주기에 불과하고 본질적인 영적인 사람의 변화는 점점 어렵다. 그러므로 기본적인 인격을 변화하고 새롭게 하는데 주안점을 두고 재미와 흥미보다는 영적인 요소를 고려하면서 말씀과 기도와 예배와 같은 영적인 기본기를 잘 지키고 강조하는 목회를 한다.

4) 뉴욕 마하나임 선교교회 목회전략

(1)제자 훈련과정

체계적인 양육과 훈련을 통해 각 사람이 새 신자로 헌신된 일꾼이 되기까지 체계적인 양육과 훈련이 절대적이다. 왜냐하면 한 사람을 온전한 자로 세우려면 하나님의 말씀을 통하여 체계적으로 잘 양육되어져야 한다. 예수님에 대해서 교회에 대해서 인격적인 안내와 교육의 과정을 매주간 갖게 하고 수료식을 갖게 한다. 교회가 새신자에게 우선적인 투자를 하여야

하고 우선적으로 양육과 훈련의 섬김이 필요하다. 새 가족 교재를 통해서 믿음이란 무엇인가? 어떻게 하면 신앙생활을 잘 할 수 있을까? 등 기본적 신앙의 기초를 다지며 양육의 시간을 통해서 영적 가정적인 상황을 지혜롭게 파악하여 기도하여 주면서 교회 공동체에 적응하는 기회를 갖게 한다. 이런 훈련의 기회를 통해 영적으로나 내면의 치유 과정으로 발전하여 내면의 상처를 성경적으로 조명하여 점검하고 진단하여 상처를 성령 안에서 말씀으로 치유되는 것이 이 과정의 중심 목표이다.

그러나 제자훈련의 가장 큰 문제는 시간을 할애하는 것이다. 이민생활의 가장 어려운 난제가 시간에 늘 쫓기며 사는 것이기에 제자훈련을 위한 시간의 헌신이 가장 큰 문제이다. 그러므로 꾸준한 격려와 먼저 훈련받았던 지체들로 하여금 간증이나 격려의 시간을 갖으므로 제자훈련에 적극 참여하도록 기도와 관심을 갖도록 한다. 제자훈련의 과정은 매주 기본적으로 6가지 정도를 훈련하게 하고 점검하고 강화하도록 한다. 총 3시간 정도의 시간 가운데 일정한 시간 동안 훈련을 점검하고 나머지 시간을 통하여 양육을 한다.

(2)셀모임을 통한사역

매달 1-2회 6-10명을 기준으로 한 교회 속의 작은 교회 모임인 셀교회를 통한 평신도들의 자발적인 활동을 갖게 한다. 셀을 통하여 작은 교회 사역을 할 수 있도록 셀을 운영하도록 하며 평신도들의 은사와 교제와 더불어 전도와 봉사를 하도록 한다. 건강한 교회를 만드는 중요한 사역이다. 크지만 작은 교회가 되기 위해서이다. 결과적으로 평신도 사역자를 육성하는 첩경이며 선교 지향적인 교회가 되어 평신도의 은사를 활용하는

사역이다. 그러나 보완할 부분은 셀 모임이 한 번 더 모이는 모임으로만 존재할 뿐 교회화 되지는 못하고 있다는 것이다. 그런 이유에서 셀 모임의 활성화가 요구된다.

뉴욕 마하나임 선교교회는 주님의 제자를 세우는 교회이다. 각 사람을 주님의 온전한 자 로 세우기 위해서는 각 사람을 온전한 자로 세우기 위한 과정과 전략을 갖고 목회의 현장에서 기도와 눈물과 인내의 수고의 헌신을 요구한다. 뉴욕 마하나임 선교교회는 건강한 교회를 꿈꾸는 교회이다. 건강한 교회를 세우기 위해 서는 결국 평신도와 동역하는 목회를 지향하고 있다. 무엇보다도 훈련된 평신도들을 통하여 교회속의 작은 교회인 목장 셀모임을 통하여 작은 교회가 될 수 있도록 하여 자발적인 참여와 사역이 이루어지도록 하고 있다. 결국 평신도들의 자발적인 참여와 더불어 은사대로 사역을 경험하며 교제와 나눔을 통한 교제를 통하여 공동체를 이루게 한다.

(3)목회의 보완점

본 교회의 성도들은 개척 초기의 장년층의 몇 가정들이 주축인 이미 은퇴하신 노년층과 이전후에는 주변의 중장년층들의 숫자가 늘고 있다. 따라서 주일 학교 아이들도 증가하고 있으며, 교회로써 새로운 도약의 시기임을 간과할 수 있다. 일부 노년층은 오랫동안 교회를 위해 힘써온 뿌리 깊은 신앙을 간직하고 있으며, 대부분의 일터에서 은퇴한 분들로 노령화에 따라 따른 활력을 잃어갈 수 있는 요소를 새로운 활력 있는 중 장년층으로 신앙과 봉사의 세대 교체로 교회를 위해서도 노력하고 헌신하는 적극적인 전도와 참여성이 요구된다. 지금의 구성원의 대부분의 신규 유입 자들은

직장생활과 자녀교육에 더 많은 관심을 가지고 있기에 적극적 교회의 참여도가 더욱 필요하다 할 수 있다.

본 교회의 한인 성도들은 대부분 이 곳에 오기 전부터 신앙 생활을 해왔으며 출석하는 이유는 다양하다. 이민 1세는 미국 사회에서 한국인들의 모임을 그리워하여 오는 이유도 있고, 한인 사회에서 필요한 정보나 관계성 때문에 온 경우도 있으며, 한인교회 예배에 출석하여 한국식 예배에 대한 갈증을 해결하려는 경우도 있다. 또한 이들의 소득 수준도 다양하지만 대개 이민 1세대들은 미국에서 지낸 기간들도 일정하지 않고 다양한 편차를 가지고 있지만 현지 미국인들에 비해서는 낮은 편이라고 할 수 있다. 그러나 영어권 예배에 참석하는 2세들 대부분은 전문직업과 소득 수준이 높고 미국인 교회에서 느낄 수 없는 정감적인 면과 한국 문화에 대한 익숙함이 있으므로 한인 2세들 중심으로 영어권 예배가 점차 다른 한인교회보다 급격히 성장하고 주일학교에 대한 필요성에 따라서 Queens 지역에 위치한 때보다 교회 참여도가 점점 증가하고 있는 성향을 가지고 있다. 그러므로 본 교회는 한인 1세와 영어권 2세의 연결성과 지속적인 교제와 세대 간의 신앙과 헌신에 대한 관심과 배려가 본 교회를 더 성장시키고 단단하게 기초를 쌓아야 하는 중요한 기로에 있다.

그런데 본 교회의 문제점은 성도들 간의 복합적이고 일관성적인 세대 간의 교류가 교회의 중요한 이슈인데 성장할 수 새로운 출석자들을 어떻게 참여시킴과 동시에 이민1세와 2세들 간의 통합적인 목표의식의 부족이 아쉬움으로 남아 있다. 현재 교인들 출석자의 대부분이 3년 미만의 새교인이라고 할 수 있으며 그간에 방문자로 등록하지 않은 교인들이 많이

있었으나 기존 교인과의 결속할 수 있는 관심을 공유할 수 있는 특별한 활동과 조직의 참여도가 낮아 방문자로 머무르다 떠나게 되는 경우도 있다. 따라서 방문하는 성도들 대다수를 본 교회에 소속감을 강화하여 예배와 섬김에 참여하고 함께 하나님의 나라를 구하는 성도들로 성장시킬 교회의 활동이 필요하다고 할 수 있다.

대부분 기존 성도들과 새 성도들을 위하여 본 교회가 제공할 수 있는 프로그램들이 다양하지만, 특히 성도들이 소그룹으로 하는 셀 모임과 제자 양육프로그램에 참여하는 숫자는 미비하다. 프로그램에 참여하여 서로 간의 유대감과 친밀성을 구축하여 마음을 나누는 기회를 제공해야 한다. 그러므로 모든 한 성령 안에서 주 예수 그리스도의 임재를 체험하고 그의 구원의 능력을 확신할 수 있는 영성훈련을 삶에 적용하는 것은 신앙생활에 큰 유익이 될 것이다.

본 논문의 연구반원들은 본 교회 등록교인은 아니지만 본 교회와 분들로 참여하였다. 참여자들은 현재 교회 출석을 안하고 가끔씩 인터넷으로 예배를 드리거나 신앙은 있지만 직업으로 인해 주일 성수를 못하는 분들이거나 기도학교에 관심이 있어서 참여하기 원하는 성도들을 대상으로 하였다. 이들은 하나님과의 교제하기를 더 사모하며 영적 성장을 갈망하는 성도들로 예수 그리스도를 본받아서 하나님의 능력으로 이 땅에서 성취하는 삶을 살기를 원하는 성도들이다.

특히 펜데믹 시기이후에도 교회의 모든 모임들이 활발하지 못하고 많은 사람들이 대면예배 보다는 유튜브를 통해서 온라인 예배가 정착하고 있고 소그룹 모임들이 계속 줌으로 만나는 새로운 모임이 정착되어서 기도

학교를 통하여 새롭게 만남이 이뤄지어 영적인 교제로 자신들의 신앙을 새롭게 진단할 수 있는 계기가 되기를 희망한다.

현 시점에서 볼 때 Covid19 이후 Variant Virus의 변이가 계속되고 있다. 전염성에 대한 위험성이 아직도 사람들은 불안해하며 모든 활동에 대해 조심성이 요구되어진다. 우리가 처한 현실의 불분명하고 막연한 두려움을 가지고 생활하는 상황이라 오히려 지금이 교인들 간의 영적 상태를 점검하고 확립하는 하나님이 주신 최고의 시기임을 믿는다.

2. 두려움을 극복하기 위한 기도훈련의 목적과 목표

1) 프로젝트의 목적

본 논문은 두려움이 영성에 미치는 영향들과 그것으로 발생되는 성경적 신학적 관점을 살펴보므로 기독교인으로서 하나님의 말씀에 기초로 하여 성경에서 말하는 두려움이 무엇이고 그로 인해 우리는 두려움의 감정이 밀려올 때 어떻게 말씀으로 대적할 것인지를 인식해야 한다. 또한 사회적 관점과 심리적 관점에서 다뤄질 두려움의 원인과 해결책은 무엇인지 또한 영적인 부분들을 어떻게 다룰 것 인지를 살펴보았다.

우리 생존의 일부분인 두려움의 부정적인 측면과 긍정적인 측면들을 통해 두려움을 정상적인 반응으로 끌어낼 수 있는 방법을 본 논문을 통해 연구된 결과들로 자신들의 행복한 삶을 영위하며, 동시에 영적 성숙을 더 확고히 세우는데 본 연구의 목적이 있다. 신앙이 없든지 있던지 막론하고 어느 누구도 장담할 수 없는 현실과 미래에 대한 막연한 두려움에 감정적

정서적 위기는 언제나 존재한다. 특히 이런 위기 속에서 예배를 드릴 수 없는 최대의 전례 없는 상황 이후 교회를 다시한번 영적 신앙적 위기 속에 깊은 반성의 계기로 전환되어 영적으로 믿음으로 하나님과의 만남이 더 절실하여 지는 계기가 오히려 두려움이 영성을 더 풍부하고 깊게 만드는 기회로 삼아 위기의 상황을 지혜롭게 대처하는 동기가 되기를 소망한다. 본 연구자는 이 논문을 통하여 기도의 정의가 하나님과의 소통 즉, 그분의 뜻을 알아가는 것임을 절실히 깨닫게 되었다.

2) 프로젝트의 목표

사람들은 인생의 여정에서 스트레스, 위협적인 일들과 갈등 상황들을 종종 만나게 되면, 두려움으로 인하여 잘못된 결정으로 그릇된 일들을 행하게 된다. 누구나 두려움에서 자유로울 수 없다. 우리는 작고 연약한 존재이고 어떤 일들을 계획하고 실행하는 동안 자신이 마치 결정권자라도 된 듯 착각하지만, 실제로는 사소한 일들 조차도 통제할 수 있는 능력이 없기 때문이다.[1] 하지만 두려움과 불안의 상태가 가중될수록 오히려 신앙인들은 하나님의 말씀을 통하여 더 많은 유익을 얻게 된다. 두려움을 극복하기 위해서는 자신이 먼저 두려움을 발견하며 두려움의 참 정체를 발견해야 한다.

그렇게 하기위해서는 자신이 두려워하는 것이 무엇인지 구체적으로 알아가기 위해 평강의 말씀으로 내면세계를 조명해야 한다. 그 후 이런 과정을 통해 두려움이 내는 소리들을 귀 기울이는 연습이 필요하다. 이런 결

[1] Edward Welch, *두려움을 느낄 때* (서울:국제 제자 훈련, 2018), 18.

과로 두려움을 느낄 때마다, 주님께로 돌이키므로 자연스럽고 본능적으로 하나님께 나아갈 수 있는데 의의가 있다.

2020년 Pandemic이 시작된 이래 지난 3년 동안 전 세계를 지배한 감정은 두려움이다. 기독교 여론 조사 기관인 라이프 리서치는 미국 성인 약 1200 명을 대상으로 설문 조사한 결과, 41% 가 두려움을 멀리 하고 싶은 감정이라고 답하였다. 지난해 사회 상황상 두려움을 느낀 미국인들이 증가함은 코로나 감염에 대한 두려움, 잦은 시위 등으로 인해 사회적 불안과 증폭된 정치적 불안감에 대한 두려움이 지배적이고, 두려움을 많이 느낀 계층은 비기독교인 약 57%, 65 세 이상 49% 로 조사되었다. 이들 가운데 두려움 속에서 희망을 찾는 방식들이 다양 하였는데 응답자의 약 38%는 주변인들 과의 관계 속에서 희망을 추구하며, 36%는 종교적 믿음을 통해, 33% 는 재정으로 안정을 찾는다고 응답하였다. 종교인이 밝힌 응답자의 절반은 종교가 두려움의 극복에 큰 역할을 했으며 기독교인 사이에 절망감을 느꼈던 비율은 현저히 낮았다.[2]

본 연구자는 밀레니엄 세대이다. 즉 불안한 세대라고 스스로 부르며 대부분 두 배 이상의 스트레스를 받으며 평균 두 배 이상 불안을 경험하는 세대이다. 사실적으로 불안과 두려움을 해소하기 위해 전문적 도움을 구하기도 하지만 성경을 통해서 불안과 싸우며 우리를 위로하고, 믿음과 소망으로 하나님께 더 가까이 다가갈 수 있는 담대함과 용기를 키우기를 바라는 마음으로 본 연구에 임하게 되었다. 더 나아가 두려움으로 인하여 갈등과 실패를 경험했거나, 영적으로도 영혼이 침몰하게 되는 혹독한 두려

---

[2] *American Most Want to Avoid Fear and Anxiety, Gain Freedom and Safety* 2021 Aug 5.

움에 처한 사람들에게 예수그리스도를 통하여 어둡고 단절되고 묶여 있는 어둠의 종 노릇에서 빠져나오는 열쇠가 되기를 희망한다. 마지막으로 본 연구자의 소망은 교회 공동체 속에서 각자의 위치에서 역할과 기능을 효율적으로 하기 위한 도움에 본 연구의 목표를 둔다.

II.기도에 관한 성서적 접근

1. 구약성서에서의 기도의 관점

1) 아브라함의 기도

하나님이 아브라함 후대의 사람들이 기도를 할 때 공통적으로 주 하나님을 아브라함의 하나님이라는 호칭을 사용하셨다. 이는 아브라함이 하나님께 전적인 순종의 삶과 공동예배를 위하여 제단을 쌓은 것을 통하여 하나님의 이름을 부른 기도의 모습을 보여 준 것이다. “여호와를 위하여 단을 쌓고 여호와의 이름을 부르니라”(창 12:7-8) “그가 처음으로 단을 쌓은 곳이라 그가 거기서 여호와의 이름을 불렀더라”(창 13:3-4) 제단을 쌓는다는 의미는 아브라함이 제단 앞에서 주 하나님의 이름을 부르며, 그가 쌓은 제단이 하나님과 특별한 관계 즉 기도의 관계를 나타낸 것이라고 본다. 제단은 하나님과 인간의 만남 즉 기도를 위한 관계를 형성하기 위한 것이다. 특히 창세기 22:9절의 모리아 산에서 아브라함이 이삭을 바치는 장면의 제단은 순종과 기도의 절정이라고 볼 수 있다.

성경에서는 하나님과 친근한 관계의 아브라함 모습만 나타나는 것이 아니라 실패한 상처당한 모습도 보여주고 있다. 창세기 16:2에서 아브라함은 사래의 말을 듣고 하갈을 통하여 이스마엘을 얻어 이스라엘 민족의 오점 이였으며 창세기 20 장에서는 자신이 살기 위해 두번이나 사라를 누

이로 속이게 되는 믿음의 조상답지 아니하는 모습을 통해 기도의 실패의 삶을 보여주기도 한다(창 20:11, 창 20:3). 그러나 아브라함은 실수 때문에 용기를 잃고 기도를 중단하지 않았으며, 그 기회를 기도의 발판으로 삼아 하나님께서 그의 기도에 응답하시는 신유의 기도까지 이르렀던 기도의 사람이었다.

2) 야곱의 기도

끈질긴 기도의 사람 야곱은 자신의 아버지를 속이고 장자의 명분을 빼앗아 달아나는 야곱에게 하나님은 벧엘에서 그에게 나타나시어 육체적인 탈선에도 불구하고 그를 축복하시고, 야곱은 서원의 기도를 통하여 하나님께 감사하며, 맹세의 기도를 드린다.

고향 친척집으로 돌아가는 장면에서는 야곱은 무서운 공포와 형 에서에 대한 두려움으로 창세기 32:9-11에서 간절한 기도를 드린다. 즉, 두려움과 공포를 이겨낸 대표적인 기도의 본보기이며, 하나님의 근본을 확인한 아브라함의 하나님, 이삭의 하나님의 기도였으며, 하나님의 약속을 확인하고, 주 하나님의 이름을 불렀으며 하나님의 선하심과 축복하심에 자신의 가치 없는 사람임을 확신한 기도였다. 그는 하나님께 대한 간청과 두려움으로 “나를 구하여 주옵소서 나의 형 에서가 나는 두렵습니다”라는 연약한 모습을 보인다. 창세기 32:24의 “어떤 사람이 날이 새도록 야곱과 씨름하다가” 씨름한 사람이 누구인지 모르지만 야곱은 하나님과 밤새 투쟁한 것이다. “나를 축복하여 주옵소서”라는 울부짖음의 탄원이었으며 저항하는 육체를 하나님이 쳐 불구를 만들기까지 야곱의 요구는 투쟁의 기

도였다. 야곱은 하나님을 겨루어 이긴 자 이스라엘이란 이름을 듣게 된다. 외적인 문제를 가지고 드린 기도를 하나님이 들으신다면 어떤 기도는 내적인 변화를 가지고 해결해 주는 하나님의 응답으로 나타난다.[3]

3) 모세의 기도

모세의 기도 특징은 하나님과 대화하는 것이 기도의 일부분이었다. 직접 하나님과 대화를 통하여 기도하는 그의 모습을 볼 수 있는데 출애굽기 39장과 40장에서만 하나님의 명령이 18번이나 나오는데 이는 하나님과 친숙한 교제를 보여준 기도의 장면이다. 이 같은 강력한 기도는 그는 하나님의 부르심에 응하는 기도자였다(출애굽기 3장). 백성들이 자신을 믿지 않았고, 자신은 말이 능숙하지 못함에 대한 두려움이 하나님은 "스스로 존재하는 자"로서 출애굽기 3;12절의 "내가 너와 함께 하리라"는 약속을 믿고 하나님의 응답에 대한 순종의 기도자였다. 또한 그의 기도는 역사를 일으키는 기도였다(출 5:22-23). 때로는 모세가 이해하지 못한 기도를 드렸으나 하나님의 섭리는 확실하며 하나님의 시기는 가끔 인간을 당황하게 만들어 하나님의 시기에 목적을 이루시기를 원하시는 하나님의 의도하심이 있었다. 출애굽기 6:1-7에서도 여호와 하나님의 존재를 알게 하신다.

기도 후의 모세 행동은 출애굽기14:13-15에서 이스라엘 백성들의 두려움을 믿음의 기도와 함께 행동하며 습관처럼 주 하나님을 부르짖어 기도의 응답을 받는다. 모세는 간절함 이상의 기도를 드렸으며 출애굽기15:1-19 에서는 예배와 감사, 찬양을 보게 된다.

---

[3] *I R.L. Brandt*/Z.J.Bicket. *성령이여 우리의 기도를 들으소서*, 조영배 역(서울: 쿰란출판사, 1986), 53.

모세는 기도속에서 하나님을 계속 의지하는 훈련을 통해 영적인 지도자는 계속 여호와께 부르짖는 지도력을 가져야 함을 출애굽기17:4에서 “내가 어떻게 하오리까”출애굽기20:21에서 “백성은 뒤로 물러나고 모세는 암흑으로 가까이 가니라” 하나님의 얼굴을 마주 보기를 원하여 죽음을 두려워하지 않고 하나님을 찾아가는 의지를 보여 준다.[4]

4) 한나의 기도

한나의 기도의 중심은 하나님의 섭리에 합당한 기도가 특징이다(삼상1;10). 한나가 잉태치 못한 이유는 하나님의 계획하신 일이며 한나를 통한 엘리 제사장의 자식에 대한 잘못된 사랑을 하나님은 지적하고 계신다. 하나님 보다 아들을 중요하게 여긴 죄(삼상 2:29), 제사장 직분을 충실히 수행하지 못한 죄(삼상 2:35), 로 인하여 제사장으로서 불성실함을 보여주고 있다. 한나는 서원의 결단성이 있는 기도를(삼상 1:10)드리므로 서원을 통한 기도가 하나님을 영화롭게 하며 그분의 뜻을 이뤄 드리기 위한 합당한 기도의 진면목을 볼 수 있다. 성도는 하나님 앞에 서원을 하면 반드시 실행하되 서원자는 하나님의 영광을 위하여(고전 10:31) 실행하여야 하며 무엇을 구하든지 얻을 수 있음을 알 수 있다(약 3:3).

한나는 오랫동안 깊은 묵상의 기도로 주님과의 깊은 교제의 시간들을 보냈다(삼상 1:12-13). 하나님께서는 우리가 드리는 모든 기도를 다 들어주시지는 않지만 참된 기도는 이루어 주시며 목소리만 높이는 울부짖는

---

[4] *I R.L. Brandt*/Z.J. Bicket, *성령이여 우리의 기도를 도우소서*, 조영배역 (서울;쿰란출판사,1986),66.

기도보다는 마음속으로 울부짖을 수 있는 간절한 기도를 더 들어 주신다.[5]

한나의 기도는 영혼을 쏟는 기도(삼상 1:15)를 드렸다. 사무엘상 1:15절 "여호와 앞에 나의 심정을 통한 것뿐이다" 심령을 통한다의 뜻은 심령을 쏟아 붓는다 로 해석되어야 하며 마음이 슬픈 여자란, 말씀과 더불어 심령이 심각하게 어려워진 여자의 무거운 영혼을 버림받은 것 같은 기도, 이 기도가 한나의 신앙 고백적인 기도이다.

이러한 한나의 마음이 사무엘상 2:2-10절에 잘 나오는데 거룩한 여호와 같은 이가 없으며(2), 하나님 같은 반석도 없으며(2), 죽이기도 하고 살리기도 하시는 하나님(6), 음부에 내리시기도 하시고 올리기도 하시는 하나님(6), 낮추기도 하시고 높이기도 하시는(7-8), 거룩한 자의 발을 지키시는(9), 홀로 공의를 심판하는 하나님(10)의 신앙 고백적인 기도를 하게 된다.[6]

5) 엘리야의 기도

엘리야의 기도는 회개의 기도이다. 성경은 엘리야를 야고보서 5;17 "우리와 성정이 같은 사람" 이라고 표현한다. 엘리야는 고통을 우리와 같이 느끼며, 홀로 산에서 지내며(왕하 19:8-9), 사회를 지배한 인물도 아니며 하나님의 명령을 받아 이따금 나타날 뿐 순수한 하나님에게 순종하는 보통 사람이었다.[7] 그러나 엘리야는 "여호와의 이름을 의지하여" (왕상 18:32-45) 능력 있게 일한 것을 볼 수 있다. 엘리야의 기도속에는 결단성

---

[5] Ibid., 80.

[6] C.J. Gosling, *Commenta arophet OudeTestament1Samuel*,1988, 81.

[8] The International Critical Commentary, *The Epistle of St*, James 1973, 311.

있는 회개를 추구한다(왕상 18:21).

그의 기도는 열왕기상 18:42절의 "엘리야는 갈멜산 꼭대기로 올라가서"란 말씀은 하나님과의 만나는 시간은 산이었다는 증거이다. 성경은 구체적으로 기도를 바르게 하기 위한 장소를 산꼭대기로 정하였으며, 성도들의 기도하기 좋은 적합한 장소를 찾는 것의 중요함을 알 수 있다.

엘리야의 기도의 자세는 겸손(왕상18;42)이며, 엘리야가 땅에 엎드린 것과 꿇어앉은 것은 하나님 앞에서 낮아질 대로 낮아진 겸손의 모습이다. 바르트(K.Barth)는 엘리야를 '사나운 전도자'란 뜻으로 말하며, 본 라드(Von Rad)는 엘리야를 '초인'(superman)으로 말하지만 성경은 "우리와 같은 성정이 같은 사람"(약 5:17)으로 하나님께 순종하며 온유한 자신의 모습을 본다.(민 12:3)[8]

엘리야의 기도는 확신의 기도이다(41절). 그는 기도하기 전에 우뢰와 같은 소리를 듣는 것 같은 확신으로 하나님께 약속을 받았기에 기도는 확신을 가지고 끝까지 할 수 있어야 함을 보여주고 있다. 하나님은 우리가 구하기 전에 우리에게 필요한 것을 다 아신다(마6:32). "구하라,찾으라,두드리라"(마 7:7-11). 엘리야는 약속을 받은(왕상 18:1)것을 확신을 가지고 일관된 믿음으로 끝까지 그것도 일곱 번이나 기도를 한 결과를 보았다(왕상 18:43-44절).

6) 아굴의 기도

아굴의 기도의 특징은 어떤 상황이나 사건을 두고 하는 일시적인

[8] William J. Dumbrell, *간추린 구약신학*, 김정훈 역 (서울: CLC, 2018), 202.

기도가 아니라 일생을 두고 드리는 기도였다. 자신의 모습과 삶에 대한 고백에서 나온 진솔한 기도이고, 하나님의 뜻을 쫓고 하나님 중심적인 기도라는 점이며, 겸허한 자기 인식과 고백의 기도이다. 아굴은 하나님의 뜻에 맞는 삶을 기도로 표현했다. 아굴의 기도는 아가페(agape)적인 기도를 했으며 또한 그런 삶을 추구한다.

가난도 아닌 부요도 아닌 삶을 살고자 한 아굴의 기도는 하나님 사랑을 바르게 그리고 제대로 하기 위한 아가페 적인 동기로 구했으며 이 아가페 적인 동기가 경제적인 삶의 가난도 아니고 부요도 아닌 중간적 삶을 추구한 것이다.[9]

아굴의 기도의 개념은 자기 자신을 위한 기도가 아니라 하나님을 위한 것으로 하나님과 하나님의 영광을 위한 것으로, 에로스 적인 개념의 재물과 소유관 자체가 세상적이고 인간 자신의 명예와 욕심만으로의 기도가 아니라, 아가페 적인 소유관으로 오로지 하나님에게 궁극적인 귀착지가 된다. 재물의 취득을 위하여 하나님을 사용한 것이 아니라, 하나님의 사업을 위한 재물의 요구이며 그 재물을 통하여 감사와 영광을 드리며 궁극적의 사용 목적은 하나님을 위하여 쓰인다는 것이다.[10]

7) 다윗의 기도

다윗의 삶은 하나님과 기도와 응답으로 충만한 삶이었으며 기도가 모든 생활 환경에 절실했음을 보여주고 있다. 다윗의 기도는 환경이 좋든

[9] F.M. Comfort, *the Doctrine of eros in Plato's Symposium The Unwritten Philosophy* (Cambridge 1967), 70.

[10] Ibid., 71.

나쁘든 문제로 마음이 눌려 있든 혹은 축복으로 충만한 날을 누리든 언제나 하나님께 기도를 드린 모습을 보여주고 있다. 다윗의 기도를 분류하여 살펴볼 때

첫째, 다윗의 기도는 여호와를 전적으로 의지한 기도였다. 그의 기도는 전쟁에서 철저하게 하나님께 기도하고 응답 받는 전쟁에서의 기도였다. 사무엘상 23장에 보면 다윗이 여호와께 묻자와 가로되 "내가 가서 이 블레셋 사람을 치리이까" 하나님의 응답은 사무엘상 23:4에서 "여호와께서 대답하여 가로되 일어나 그일라로 내려가라" 기도하는 즉시 하나님의 응답이 뒤따르고 그 응답에 의하여 다윗은 행동하고 전쟁을 치루는 형태였다(삼상 23:10-12,삼상 30:8,삼하 2:1,삼하 5:23-24). 다윗 왕의 기도는 생활 속에 깊이 뿌리를 내린 하나님을 전적인 신뢰에 바탕을 두고 자신이 왕의 위치를 의식하지 아니하고, 오직 하나님의 기름 부으심을 잊지 아니한 삶 속에서의 기도였다.[11]

둘째, 다윗의 기도의 특징은 커다란 축복이 임할 때마다 기도하였다. 다윗이 아버지와 형제들 속에서 자랄 때의 환경과 지금의 환경을 비교하며 "나는 누구이며 내 집이 무엇이관대"(삼하 7:18-22), 축복의 자리에서 감사의 기도를 드리며, "종의 집에 복을 주사 주앞에서 영원히 있게 하옵소서"(삼하 7:25,29). 그 시대의 왕의 특권 의식으로 보통 사람 들과의 태도가 다를 수도 있으나 다윗은 항상 겸손과 무릎을 꿇어 엎드리는 자세를 보여주고 있다(삼하 7:18-29).[12]

---

11 William J. Dumbrell, Ibid., 139.

12 G. Mcdonald, *내면세계의 질서와 영적원리*, 홍화옥 역 (서울: IVP, 1999), 140.

셋째, 다윗은 실패했을 때도 기도의 삶을 계속하였다. 하나님의 마음에 들었던 것이 영적인 자산이었던 다윗왕도 생활과 마음의 실패, 잘못된 판단, 죄, 어리석음이 들어와 고백과 회개를 통한 용서의 길을 갈 때도 있었다. 밧세바와의 불법적인 관계 후에 간음으로 잉태된 아이가 아팠을 때 다윗의 기도(삼하12:16)에서 보면 “다윗이 그 아이를 위해 하나님께 간구하되 금식하고 안에 들어가서 밤새도록 땅에 엎드렸으니”라고 되어 있다. 그러나 하나님의 뜻은 아이의 죽음이었다(삼하 12:14). 용서가 주어졌지만 그만큼의 아픈 결과는 지워지지 아니한 것이다. 어리석음과 교만의 모습은 이스라엘은 용서를 빌었지만(삼하 24:17)대가를 혹독히 치르는 아픔을 겪는다.[13]

다윗의 인생을 볼 때 역경 가운데서의 기도의 삶은 다윗의 역경의 조건들은 육체적, 세상적 가뭄, 기아, 고통, 질병 등 영적 즉, 하나님 백성들의 타락 혹은 하나님의 임재에 대한 예민한 감각의 결여 등 여호와께서 요구한 신실함을 보기가 힘든 시기에 다윗은 하나님이 문제를 보시는 대로 무장하고 치료하는 일을 시도(삼하 21:3-6) 하였고 “그후 에야 하나님이 그 땅을 위하여 기도를 들으시니라” (삼하 21:14)고 응답하신다.

다윗의 기도를 통해서 강조되는 점은 영성 있는 기도자의 기도의 표본으로 다윗이 이스라엘 회중 앞에 서서 드린 장엄한 기도의 기록이 있다(역대상 29장). 이 위대한 기도는 공중기도를 드리는 사역자들 및 지도자들을 위한 기도의 모범이 되는 기도문으로 기도자의 삶의 본을 보여준 것으로 하나님의 위대하심과 하늘의 신성한 주권과 하나님의 영광스러움을

---

[13] Ibid., 141.

찬양하는 기도는 하나님이 임재하시는 곳 확실히 들어가도록 한다(대상 29:10-13). 또한, 하나님의 전능성을 인식하였으며(대상 29:14-16) 하나님의 공급을 떠나서는 어떤 것도 할 수 없음을 나타낸 기도로 하나님께서 허락하신 것에 대하여 영광을 돌릴 뿐이다(고후 6:8). 그러므로 하나님께서 모든 인간의 생각과 마음의 의도들을 보시며 의로운 마음을 기뻐하는 하나님(대상 29:17)을 위한 섬김, 우리의 능력과 소유를 드리길 원한다. 다윗의 간구는 하나님의 백성들 가운데 관대한 영이 지속적으로 거하시기를 기도한다(대상 29:18).

솔로몬도 그와 같이 하나님을 경외하는 마을을 갖고 비전을 수행하기를 기도했으며 모든 부모들이 신앙심 깊은 기도를 드리도록 간구한 것이다.[14] 다윗의 기도의 본질적인 요소는 첫째, 찬양과 경배이다. 시편(9:1-2,18:1-3,92:1-5,103:1-5,145:1-3)에서 기악과 노래를 포함한 다윗의 찬양은 회중 예배를 위하여 또는 특별한 절기에 맞춰 작곡되고 쓰여 진 것으로 성령의 감동하심과 영감을 주신 것으로 본다. 둘째, 청원(petition) 이다. 인도를 위하여(시 5:8), 자비를 위하여(시 6:2-3), 미래를 위하여(시 10:1), 위로를 위하여(시 13;1-2), 악인에게서 구원을 받기 위하여(시 17:13-14), 환난 때에 도움을 받기 위하여(시 18:6), 숨겨진 죄와 고의적인 죄를 씻기 위하여(시 19:12-13), 바른 말과 생각을 위하여(시 19:14), 용서함을 위하여(시 25:18), 주님의 도우심을 받기 위하여(시 30:10), 하나님의 축복을 위하여(시31:16), 하나님의 영원한 임재를 위하여(시 38:21-22), 하나님의 심판으로부터의 구원을 위하여(시 39:8,10-13),빛과

[14] Ibid., 145.

진리를 위하여(시 43:3), 깨끗한 마음과 확고 부동한 영혼을 위하여(시 51:10), 하나님의 임재와 성령을 머무르게 하시기 위하여(시 51:11), 구원의 기쁨을 회복시키기 위하여(시 51:12), 하나님께서 그 분의 백성에게 돌아와 주시고 은총을 위하여(시 60:1), 하나님의 능력과 영광을 봄(시 63:1-2), 압박 받을 때 하나님의 도우심을 구하고 (시 69:1-3), 늙을 때에 하나님의 도우심을 구하며(시 71:18), 고통가운데 있을 때에 하나님의 응답을 구했고(시 102:1-2), 하나님께서 시험하시고 고쳐 주시기를 위하여(시 139:23-24). 셋째, 고백(confession)이다. 고백은 하나님의 자비의 문을 열게 하고 속박에서 벗어나 용서받게 되는 것(삼하 12;13)으로 시32:5에서 “내 허물을 여호와께 자복 하리라” 시편 51:1-5 에서는 “하나님이여, 주의 인자를 좇아 나를 긍휼히 여기시며” 말씀으로 자신의 죄과를 낱낱이 고백하는 모습이다. 넷째, 감사(thanksgiving)이다. 시편의 주된 주제로 감사드리지 아니하는 영혼은 교활한 적으로 우리를 어둠 속으로 인도하여 간다(롬 12:1).

시편 69:30에서 “내가 노래로 하나님의 이름을 찬송하며 감사함으로 하나님의 영광을 관대하시다 하리니 감사제로 드리고 여호와의 이름을 부르리이다” (시 116:17). 시편 자체의 모든 노래가 기도의 감사 조건으로 채워져 있음을 알 수 있었다.[15]

8) 솔로몬의 기도

다윗의 아들로 이스라엘 왕권의 계승자로서 솔로몬의 기도는 성경

---

[15] *R.L. Brandt*/Z.J. Bicket, *성령이여 우리의 기도를 도우소서*, 조영배 역(서울; 쿰란출판사, 1966), 90.

에 가장 모범적인 기도로 기록되어 있으며 응답 받는 기도의 대표적인 모범을 보인다.

솔로몬의 지혜를 위한 겸손의 기도(왕상 3:5-9절)에서 보면 하나님이 먼저 솔로몬 왕에게 네가 무엇이든지 원하는 것을 구하라고 손을 내미는 것이다. 솔로몬의 지혜는 여기서 나타난다.

하나님은 기도에 응답 하시리라는 믿음과 강한 신뢰를 가지고 그 하나님을 인정하시는 것이다. 다윗 나의 아버지께 큰 자비와 은혜를 베푸셨으며(왕상 3:6), 하나님께서 자신을 아비 다윗을 대신하여 왕으로 세우셨으며(왕상 3:7), 하나님이 빼신 백성들은 인도할 수도 없고 셀 수도 없음을 고백한다(왕상 3:7-8). 솔로몬의 기도는 겸손 할 뿐만 아니라 비 이기적이며, 하나님의 마음에 흡족함을 느낀다. 자신의 유익함(부유, 능력, 영예,힘)을 구하지 않고 백성들의 복지와 하나님의 백성들임을 강조하며 작은 목자의 위치에서 하나님을 대신하여 하나님의 백성들을 하나님의 뜻에 맞는 공정하고 바른 행정과 정치를 위한 기도였기에 "솔로몬이 이것을 구하매 그 말씀이 주의 마음에 맞은지라" (왕상 3:10). 솔로몬의 요구에 응답하시는 하나님의 응답은 구하지 아니하는 것까지 "부와 영광과 장수" (왕상 3:11-14)를 주신 것이다. 모든 것을 아시는 하나님의 응답으로 나타난다.[16]

솔로몬의 기도에서 두드러진 특징은 언약의 기도(왕상 8:22-53절) 인데 솔로몬의 헌신의 기도로 성경에서 나타난 기도문 중 가장 긴 문장의 기도문이다. 이 기도문의 특징은 하나님께서 다윗에게 주신 말씀들을 영광

[16] 김외식, *신학과 세계 통권* 제 104 호 (서울: 감리교신학대학원,1995),140.

스럽게 여기시고 하나님의 종으로서 세워진 솔로몬의 기도에 주의를 기울이셨다는 것이다(왕상 8:22-30).[17] 다음으로 일곱 가지의 청원기도가 나오는데(왕상 8:3-50)시적으로 표현된 만일이라는 조건과 그때에 라는 요구가 반복되어 나온다(열왕기상 8:31-32). "만일 어떤 사람이 맹세 시킴을 받고 맹세하거든 주는 하늘에서 들으시고 행하시되"(열왕기상 8:33-34)"만일 주의 백성 이스라엘이 그들의 죄를 주께 빌며 간구 하거든 하늘에서 들으시고 죄를 사하여 주옵소서"(열왕기상 8:35-36). "만일 저희가 주께 범죄 함을 인하여 주의 벌을 받을 때 그들이 그 죄에서 떠날 때에는 주는 하늘에서 들으시고 용서하여 주옵소서"(열왕기상 8:37-40). "만일 기근이나 재앙이 있을 때에는 백성들이 자기 자신들을 살펴 깨닫고 간구를 하거든 각자에게 어떤 행동과 혹은 용서가 필요한 것인지를 알게 하여 주옵소서"(열왕기상 8:41-43). "주의 광대한 이름을 인하여 이방인이 와서 이전을 향하여 기도하거든 그 이방인의 요구를 무엇이든지 이루어 주옵소서"(열왕기상 8:44-45) "만일 주께서 백성들을 전쟁에 보내실 때에 그들이 기도 드리면 주는 하늘에서 들으시고 그 일을 돌아보옵소서"(열왕기상 8:46-51). "저희가 주께 범죄함으로 주께서 저희를 적국에게 사로 잡혀가게 하셨을 때에 스스로 깨닫고 죄를 고백하고 돌이키는 기도를 드리면 들으시고 저희들을 사하여 주옵소서."[18]

솔로몬의 기도의 탁월성은 그의 깨달음에 있는데 하나님의 축복과 섭리는 하나님께서 요구하시는 것들과 조건들을 대면하여 행동하는 것과

---

[17] 김용호, *기도에 관한 성서적 고찰* (부산:경성대학원 신학원,2012),32.

[18] Ibid., 32.

연관이 있는 것이며 기도 자세 또한 눈 여겨 볼 수 있다.[19] “하늘을 향하여 손을 펴고”(왕상 8:22) 무릎을 꿇고 여호와의 제단 앞에서 하늘을 향하여 두 손을 편 것은 하나님의 축복과 도움을 받고자 하였음을 보여 준다. 하나님의 신적인 주권과 솔로몬이 왕이지만 자신의 무가치함을 인정하고 전적으로 하나님께 의지함을 보여 준 것이다.

9) 히스기야의 기도

히스기야의 기도는 하나님의 돌보심을 탄원하는 기도이다. 히스기야는 어려운 역경들에 굴복하지 아니하고 그 역경들을 통하여 역사하시는 하나님의 능력을 의지하는 기도를 통하여 기도야 말로 역경을 극복하고 승리하는데 없어서는 안 될 열쇠라는 것을 깨닫게 된다. 믿음은 믿는다고 하는 사람의 기도를 지원하시는 하나님을 인정할 때 나타난다.[20] 히스기야는 열왕기하15-19에서 어떻게 하나님을 인정하고 선언하였는가를 보여주고 있다. 열왕기하 19:10-12에서 히스기야는 “이스라엘의 하나님”이라는 호칭을 사용하였으며 그 하나님을 적이 조롱하였다고 기도한다(열왕기하 19:15). 히스기야는 여호와의 전 안 그룹들 위에 좌정하신 하나님 앞에서 기도를 드렸다. 하나님의 임재하심을 인식한 것이다. 열왕기하 19:15에서 히스기야는 하나님을 최고의 주권자로 인정하여 “여호와 주는 천하만국에 홀로 하나님이시라” 적군인 앗수르도 여호와 하나님의 것이라는 그의 포

---

[19] Ibid., 33.

[20] 김용호, Ibid., 34.

괄적인 견해가 그의 믿음을 크게 한 것이다.[21]

히스기야는 하나님을 창조주로 인정하여 "하나님께서 하늘과 땅을 만드셨다"는 고백을 성경에서 기록하고 있다. 히스기야가 하나님이 돌보심을 믿고 기도한 것은 앗수르왕 산헤립으로부터 받은 편지를 보고 앗수르를 대적하지 못함을 알아, 그 편지를 가지고 여호와의 전에 들어가 펼쳐 놓고(왕하 19:14,사 37:14) 하나님께서 읽으시고 다루시도록 하였으며, 그 문제를 전적으로 하나님께 맡겨 하나님만이 홀로 기적을 일으키게 하셨다. 히스기야의 기도는 승리 가운데서 있는 어려운 시기의 기도였다. 열왕기하 20장에 기록된 히스기야의 기도는 병든 히스기야 에게 능력 주시는 하나님의 선하신 역사가 기록된 것으로(대하 32:24-26, 사 38:1-22), 하나님의 종들이 어려움이 닥쳐왔을 때 모범적인 기도의 자세를 보여준다. 하나님이 우리에게 왜 어려운 시기를 허락하셨는지를 궁금해하며 그 어려운 시험을 허락하시고 인도하시는 하나님의 지혜를 우리로 하여금 자랑할 영광을 위한 것 일지도 모른다. 히스기야는 그의 얼굴을 벽으로 향하여 기도했으며, 심히 통곡하였다고 했다. 얼굴을 벽으로 향했다는 것은 그의 개인적인 필요를 위한 기도였으며 하나님과의 강렬한 교제를 원했을 것이다. 15년간의 생명의 연장을 약속 받은 응답으로 이스라엘 백성들은 수년간의 하나님의 큰 축복과 부흥을 가지게 된다.[22]

---

[21] Ibid., 34.

[22] R.L. Brandt/Z.J. Bicket, Ibid.,101.

10) 야베스의 기도

야베스의 기도는 본문에서 "야베스가 이스라엘의 하나님께 아뢰어 가로되 원컨대 주께서 내게 복에 복을 더 하사 나의 지경을 넓히시고, 주의 손으로 나를 도우사 나로 환난을 벗어나 근심이 없게 하옵소서 하였더니 하나님이 그 구하는 것을 허락하셨더라" 성경구절로만 단순히 해석한다면 야베스의 간구의 내용은 복에 복을 더 해 부족함이 없는 삶을 누리게 해달라는 것이며, 자신의 지경을 넓혀 주셔서 더 많은 재산과 재물의 복을 구했고, 삶의 근심과 걱정에서 벗어나 편안한 삶을 살게 해달라는 것으로 해석될 수 있다. 야베스의 기도의 내용이 이런 단순히 현실적인 욕구 충족의 소원기도는 아니다. 역대상 4:10의 야베스의 기도 내용의 본의가 우리가 보편적으로 잘못 이해하고 있듯이 육신적이며 현세 지향적인 소원성취의 심정을 담고 있는 기복적인 기도가 아니다 라는 관점이다. 역대기 저자가 역대기서를 기록하게 된 저작동기와 관련해 야베스의 기도에 대한 의도가 어디에 있는지를 언약적 구속사적 관점에서 상호 연관시켜 해석하지 않는다면 야베스의 기도가 의미하는 것의 중요한 관점을 놓치게 된다.[23]

야베스의 기도에서 나타나는 의도는 이스라엘이 하나님의 언약 백성이요 신정왕국인 사실을 족보를 통해 혈통적으로 확인시켜 줌으로 포로귀환을 통해 가나안 고토로 돌아오는 이스라엘의 남은자 들에게 민족적 정체성과 자부심 및 자긍심을 고취시켜 주던 역대기서 저자는 특별히 역대상 4장부터 유다 지파의 자손들을 열거하는 가운데 갑작스럽게 역대상4:9-10을 통해 야베스의 출생 내력과 응답이 약속된 기도 내용을 간단명료하게

[23] 김용호, Ibid., 35.

집약해 의도적으로 삽입한다. 다분히 의도적인 내용이다. 여기서 야베스의 기도 내용 삽입이 의도적이란 관점은, 문맥상 유다 지파의 후손들을 기술하는 내용 속에 문맥과는 무관한 야베스의 기도 내용이 돌발적으로 삽입되었다는 것이다.[24] 이런 사실들은 야베스의 출생 내력과 기도내용의 성격이 70년이 지나 바벨론 포로생활로부터 귀환하게 되는 당시 이스라엘의 남은 자들의 입장과 처지 및 미래적 전망과 절묘하게 조화를 이룸으로 저들의 심정을 표현하고 있다.

야베스의 기도에 함축된 구속사적 해석은 역대기서 기자가 의도적으로 삽입한 야베스의 기도가 갖는 성경적인 바른 기도의 의미란 하나님의 언약백성들이 하나님과 갖는 인격적인 교제의 수단으로서, 본질 상 하나님의 뜻이 이루어지기를 구하는데 기도의 필요성과 근본 취지가 집중된다고 하겠다(마 6:9-13, 요일 5:14).

2. 신약성서에서의 기도

1) 예수그리스도의 기도

하나님의 아들’이시자 ‘인자’이신 예수의 기도에 대하여 신약성경에서는 복음서에서는 18번이나 예수는 하늘에 계신 아버지께 기도하셨다고 기록하고 있다(마 6:9. 마 11:25,26.마 26:39,42.막 14:36.눅10:21,22-42.눅 11:2.눅 23:34,46.요 12:27-28,요 17:1,5,21,24,25).‘내 아버지’ ‘아바 아버지’ ‘거룩한 아버지’ ‘우리의 아버지’ 나의 아버지’ 등

---

[24] Ibid., 36.

으로 기록하고 있다. 예수는 기도의 소리를 통하여 하나님과 교제를 하신 것이다. 삼위의 하나님으로서 예수는 자신에게 기도한 것이 아니라 하늘의 아버지께 기도한 것이다.[25]

예수 그리스도가 땅 위에 인간으로 사셨으며 하나님으로 산 것이 아니었다. 인간의 몸을 입고 아브라함의 자손으로 서의 삶이기에 기도를 한 것이다. 그러한 예수 그리스도의 기도는 성경에 나타난 모습 그대로를 볼 수가 있다.[26] 이제 우리는 구체적으로 예수 그리스도가 어떤 경우에 기도를 하셨는가를 살펴보고자 한다.

(1) 예수그리스도의 세례시의 기도

예수도 세례를 받으시고 기도하실 때에"(눅 3:21-22) 성령이 임하셨다는 것이다. 위에서는 예수의 기도 내용은 알 수 없으나 그는 기도를 했다.

(2) 제자들을 선택하시기전 기도

"예수께서 기도하시려 산으로 가사 밤이 맞도록 하나님께 기도하시고 그 제자들을 부르사 그 중에 열 둘을 택하여"(눅 6:12-13) 예수는 미래의 교회의 터를 세우기 위한 기초석으로 사도들을 택하심의 중요성을 기도로 정하신 것이다. 유다를 선택하신 것은 실수였을까? 사도행전 1:20절에서 예수는 유다의 실패하심을 인정하시고 있으며, 실패로 인한 더 큰 하나님의 뜻을 깨닫게 하려는 의도로 제자들에게는 더 큰 경험을 가져다준다.

(3) 어린아이들을 위한기도

---

[25] 가스펠서브, *성경관용어 사전* (서울:생명의 말씀사, 2005),710.

[26] R.L .Brendt/Z.H. Bicker, *성령이여 우리의 기도를 도우소서*, 조영배 역(서울:쿰란 출판사,1966),109.

“어린아이들이 오매 제자들이 꾸짖거늘 예수께서 저희 위에 안수하시고 거기서 떠나시니라”(마 19:13-15). 예수는 어린아이들에게 안수하시고 기도하는 내용은 미상이나 실제로 어린아이들을 위한 기도의 모습을 보여준 것이다. 하나님의 특별한 보호를 받는 아이들을 사랑하고 축복한다.[27]

(4) 변화선상에서의 기도

예수께서 변화 산상의 기도는 특별히 주목할 만하다. 비로소 예수는 십자가의 고난과 죽음 그리고 부활에 대한 예고의 말씀으로 인하여 적잖은 동요가 제자들 사이에 일어났을 것이다. 예수가 천국 복음을 유다, 사마리아, 갈릴리, 그리고 멀리 이스라엘 국경까지 전하지 않았다면, 교회가 세워지지 아니 했다면, 사도들에게 권능이 주어지지 아니 했다면, 그 때에 예루살렘으로 승리가 아닌 최후의 모욕과 패배를 받으러 돌아갈 절대적인 필요가 있었을까? 예수는 모세와 엘리야와 친교만을 위해서 산에 오르신 것은 결코 아니다. 진정한 목적은 예수 자신의 영에 신적인 하나님 아버지의 말씀과 뜻을 전달했다.

(5) 나사로 무덤에서 기도

나사로를 살리실 때 드린 기도는 다른 면을 볼 수 있다. 예수가 쓰신 문장 “내 말을 들으신 것을 감사 하나이다”과거시제를 쓰셨다. 그것은 공중기도를 하시기 전에 이미 개인 기도를 드렸다는 것이다. 이것은 아버지와 아들 간의 신적인 친교가 있었기에 가능하다는 것이다. 죽은 지 4일이 지난 사람이 눈앞에서 걸어 나온 것 자체가 지극히 놀라운 장면이었다. 나사로가 살아나오도록 명령하신 것이 아니라 걸어 나오라고 명령했다.

---

[27] Ibid., 110.

(6) 요한복음 17장의 주님의 진실하신 기도

제이 씨 맥카울레이(J.C. Macaulay)는 이 기도를 '거룩한 성경의 지송서' 라 불렀다.[28] 예수의 이 기도의 주된 관심사는 주님 자신의 영광(요 17:1-5)과 주님 직계의 사도 그룹의 영광, (요 17:6-19) 그리고 아직 오지 아니한 많은 성도들(요17:20-26) 로 구분된다. 예수가 창세 이전에 이미 알고 계셨던 조건의 회복을 기대하는 것(요 17:5) "아버지여 창세전에 내가 아버지와 함께 가졌던 영화" 즉 이 땅에 잠시 오셔서 순례의 길을 행하시기 위해 잠시 벗어 놓았던 영광의 회복을 말하며 곧 예수가 실제 우리를 위하여 기도하고 계시다는 것을 알게 하시며 제자들을 위해 기도하는 것이 곧 우리를 위하여 기도하신다는 것을 알 수 있다. 이 기도의 유형이 매일 우리가 드려야 할 기도의 모형이다.[29]

(7) 겟세마네 동산에서의 기도

베드로, 야곱, 요한을 데리고 올라가신 겟세마네 동산은 무거운 짐을 홀로 지고 가야 할 밤이었다. 막 14:34 에서는 예수는 "내 마음이 심히 고민하여" 즉 고통, 슬픔으로 아득하다는 심정을 나타내었다. 그 무서운 밤에 예수가 드린 기도는 "이 잔" 이었다(마 26:39,42. 막 14:36. 눅 22:20,42). 그토록 두렵고 무서움을 나타낸 "이 잔" 은 속죄양으로서 짊어지고 갈 죄악으로 가득 찬 '잔' 세상의 허물과 모든 인간들의 죄가 가득 찬 '잔' 이었다. 3번(마 26:39, 막 14:36, 눅 22:4, 마 26:42,막 14:39,

[28] J.C. Macaulay, Devotional Studies in St., *John's Gospel* (Grand Rapides Wm's Eerdmans pub, Co,1945), 209.

[29] Ibid., 209.

마 26:44)을 드린 기도를 보면서 우리들의 기도도 나의 뜻대로가 아닌 주님의 뜻대로 드린 것이어야 한다. 하나님의 뜻이 나의 기도를 통해 이 땅에서 이루어지길 기도해야 한다.

(8) 십자가상에서의 기도

견딜 수 없는 육체적 고통 가운데서 드린 예수의 짧은 문장의 기도는 부르짖음과 외침 그 자체의 기도였을 것이다. 추측해 볼 수 있는 것은 그 기도를 들으시는 하나님 아버지의 마음일 것이다. 구속 계획의 완성을 위해 자신의 아들을 그 고통의 시간들을 통과하도록 허락하신 그 아버지의 심정을 이해해야 한다.[30] 절망적인 예수가 드린 짧은 기도는 곧 응답을 받았고 그 대가로 인하여 우리도 나의 영혼을 주님의 손에 부탁할 수 있다.[31]

2) 예수가 가르친 주의 기도

(1) 주의 기도의 두가지 유형

주의 기도는 신약 성서 마태복음 6:9-13절에서와 누기복음 11:2-4절에 두 군데에 나타나며 각각 다른 형태로 기록되어 있다. 마태와 누가가 기록한 기도문의 차이는 길고 짧음과 마태가 유대인을 중심으로 한 예배 공동체를 위한 것이라면 누가의 기도문은 이방인 선교에 관심을 두고서 이방인 그리스도인들에게 가르치기 위한 기도문으로 작성된 것이다.

이방인들의 기도 모습이 중언부언하는 반복적인 기도의 모습을 누가

[30] R.C. Stedman, *Jesus Teacher son Prayer* (Waco, Tex: WordBooks,1975),159.

[31] Ibid., 237.

는 의도적으로 이방인들을 위한 간결하고 핵심적인기도 형식을 가르치고 있다는 것이다.[32]

(2) 주의 기도의 내용과 적용 제시

주의 기도를 살펴보면 마태와 누가의 기도 중 마태의 기도가 누가의 기도보다 더 원형에 가깝다는 것을 알 수 있다.[33] 기도문의 구성 및 어휘적인 구성을 역사적으로 볼 때 헬라어 본문에서 아랍어 본문으로 다시 번역할 수 있는 형태의 기도문은 아니라는 것이다.[34] 초기 기독교의 공동체는 주의 기도를 예배시에 사용하여 왔고 그리스도인이라면 반드시 암송하도록 요구하고 있었다. 우리가 사용하고 있는 주의 기도문 역시 초기 기독교의 산물로 신약성서에 나타난 두가지의 형태에서 형성된 것이다. 주의 기도문을 집단의 연대성과 정체성을 부여하는 일종의 신조와 같은 기능으로 사용되고 외우며, 의무적인 것으로 예배시에나 모임의 마지막으로 기도문을 외우는 것으로 끝을 마무리하는 기도로 사용되고 있는 것도 일종의 공동체의 획일성을 강조하는 것처럼 보인다. 문제점을 가지고 있음을 저자는 다음과 같이 주장하고 있다.[35]

(3) 주의기도의 특징과 목적

첫째, 기도의 중심과 주제는 하나님이어야 한다. 모든 기도는 자기중심적이 아니라 하나님 중심이어야 하는 것이다. 주기도문에 나타난 기도의 참모습은 기도의 구심점으로서 하나님께 모든 기도의 내용이 연결되어

---

[32] 최종호, *기독교의 하느님* (서울:신지서원, 1999),206.

[33] Ibid., 206.

[34] J. Jeremias, Ibid., 94.

[35] 최종호, Ibid.,207.

있다는 점이다. 기도의 내용이 언제나 하나님의 성호와 하나님의 영광을 높임으로써 하나님이 자신과의 올바른 위치에 놓이게 되고, 이 경우만이 다른 모든 것들도 제 위치를 유지하는 올바른 삶이 형성되는 것이다. 둘째, 기도의 목적과 내용은 반드시 하나님의 뜻이 성취되는 것에 있어야 한다. 주기도문은 하나님의 존엄과 영광 및 하나님의 우주창조 목적을 상기하면서 하나님의 뜻을 받아들이는 것으로부터 시작하여 다시 모든 통치와 권세와 영광이 하나님께로 되돌아가는 것으로 끝맺고 있는 것이다.

기도를 통하여 하나님의 뜻을 발견하고 그 뜻을 이루어 드리는 일을 생애 최고의 기쁨으로 삼겠다는 순종과 봉사와 감사와 찬양의 신앙 표시이며 생활자체의 모습이어야 한다. 셋째, 주기도문은 모든 기도의 모델로서 자신의 과거, 현재, 미래의 모든 삶이 항상 하나님께로 향하게 하는 방향제시이다. 우리는 기도를 통하여 우리의 삶의 모든 관심을 하나님께로 향하게 놓음으로 서 기도의 시작과 끝을 이루고 있다.[36]

(4) 주의 기도의 신학적 이해

주의 기도의 시작은 하늘에 계신 아버지를 호칭하며 뜻을 구하는 것으로 하늘을 향하고 있으며, 이어지는 간구는 일용할 양식을 구하고 죄의 용서와 악의 유혹으로부터의 구원은 땅을 향하고 있음을 본다. 이는 예수께서 말씀하신 두 가지 계명 즉 ‘위로 하나님을 사랑하고’ ‘땅에서는 이웃을 내 몸과 같이 사랑하라’는 말씀을 나타내고 있다. 이는 또한 십계명과 무관하지 않음을 알 수 있다. 예수는 제자들이 어떻게 기도해야 할지를 물었을 때 직접 가르쳐 주신 기도로 초기의 기독교인들은 주의 기도를 통

[36] Ibid., 208.

한 영원한 나라가 이루어질 것이라는 염원과 목적 지향적인 공동체의 삶을 영유할 수가 있었을 것이다.[37] 그들은 자신들이 살고 있는 나라가 끝이 나고 새로운 하나님 나라가 실현될 것이라는 희망과 꿈을, 기도를 통하여 기대하면서 항상 기도하며 살던 공동체이었다.

기도는 마음과 입술을 통한 하나님께 찬양과 감사와 간구를 드리는 것이다. 그리스도인 들의 기도는 주님의 가르치신 기도를 통한 하나님 나라를 향하 자유와 해방의 행진을 시작해야 할 것이다. 어떻게 기도하며 어떤 내용으로 기도해야 할 것인가를 분명히 가르치신 기도를 기독교인들은 다시 한번 더 깨닫아 초기 기독교인들의 삶의 목적과 교회 공동체의 바른 삶의 방향을 배워 나가야 함을 강조하고 있다.[38]

3) 사도행전의 기도

사도행전 속에 신약시대의 초기 기독교인들의 삶의 모습이 농축적으로 집중 묘사되어 있고 우리의 기도와 관련된 일상의 누가의 기록 속에는 다른 복음서와는 다르게 기도와 관련된 단어가 무려 110번이나 나온다.[39] 이는 누가가 집요하리만큼 집중적인 관심을 갖고 기도를 강조하고 있음을 알 수 있다. 사도행전에서 누가는 25가지의 중요한 기도 장면을 등장시키고 있다. 특히 사도들의 과업은 사도행전 6:34에 의하면 우리는 기도하는 일과 말씀 전하는 일만을 힘쓰겠다는 사도 본연의 사명을 잘 나타

[37] Ibid., 208.

[38] Ibid., 223.

[39] James D.G. Dunn. *바울에관한 새 관점,* 최현만 역(서울:에클레시아북스, 2013),91.

내고 있다. 예루살렘의 초기 기독교 공동체의 태동과 발전은 오순절 성령 강림 사건으로부터 시작되었다. 그 사건 전에 사도행전 1:14절에 의하면 "열한 제자들은 여인들과, 예수의 어머니 마리아와 예수의 동생들과 다 함께 마음을 같이하여 오로지 기도에 힘쓰더라" 기도로써 준비하던 그들에게 성령의 충만함(행 2:4)과 성령의 부어 줌(행 2:33)은 당연한 결과이며, 새로운 공동체의 시작을 알리는 사건이었다.[40] 누가는 초기 기독교의 시작을 기도라는 것에 핵심을 둔다. 그러면 이러한 누가의 일반적인 기도의 풍토, 기도의 세계 속에서 누가가 전하는 초기 기독교인들의 기도의 특징이 있다.

(1) 구속사의 결정순간마다 관련된 기도의 능력

그리스도의 탄생(눅 1:30-35), 세례 요한으로부터 세례(눅 3:21-11), 변화산의 사건(눅 9:28-36), 승천(눅 24:44-51)과 같은 중요한 사건마다 오순절과 최초 예루살렘 기독교 공동체 성립(행 1:14,2:42), 일곱 지도자의 선출(행 6:3-6), 사마리아 지역 선교(행 8:14-25), 베드로의 고넬료 집안 전도(행 10:30-48) 등 수많은 구속사의 큰 획을 그을 수 있는 사건들이 기도 속에서 이루어졌다는 것은 부인할 수 없다.[41] 특히 개인의 역사에 있어서도 매 중요한 순간마다 하나님의 인도와 간섭이 강조되고 있었다.

누가가 그린 바울은 기도하는 선교사였다. 바울도 개인 구속사의 결정적 순간마다 또한 고비마다 기도한다. 빌립보 감옥속의 기도(행 16:16-25), 밀레도 해안, 두로 해안에서의 기도(행 20:36,21:5), 예루살렘 에서

---

[40] Cf. A.A.Trites, *The Prayer Motif in Luke-Acts* (T.& T. Clark,1978), 169.

[41] Ibid., 184.

의 체포 직후 성전 계단 연설 때의 언급된 성전 기도에 대한 회고(행 22:17-21), 로마로 항진 중 태풍 속에서의 기도(행 27:35),에서 바울의 기도의 삶을 볼 수 있다.[42]

(2) 누가가 말하는 기도의 본질

누가는 기도의 본질을 이야기할 때 성전을 기도하는 집(눅 19:46), 즉 기도하는 장소로 소개한다. 하나님과 인간의 만남의 장소의 의미를 누가는 기도를 무형적 관계의 질서가 신과 인간의 만남의 상징을 성전이라는 기도의 장소로 설명한다. 그런 이유로 사도행전 3:1절에서 사도들은 기도하기 위해 성전에 오를 수 있었다. 그러나 성전 장소만 기도의 장소가 아니라 하나님과 인간의 만남의 개방성과 보편성의 확보가 기약됨을 사도행전에서 초대 교인들은 다락방(행 1:13)에서, 고넬료의 자기 집(행 10:30)에서, 마가의 모친 마리아 집(행 12:12)에서, 성문 밖 강가 기도처(행 16:13,16)에서, 감옥에서(행 16:25), 바닷가에서(행 21:5), 선박위에서(행 27:35), 섬에서(행 28:8) 어느 특정한 장소가 아닌 환경이 주어지는 곳에서 기도한 것을 볼 수 있다.[43]

즉, 전통적인 성전 장소에서의 기도의 장소적 의미는 없어진 것이다. 이는 하나님과의 만남이 어떤 국한된 구별된 장소로 정해진다는 의미가 아니라는 것이다. 가시적 건물 성전 속 지성소가 아닌 하나님과의 만남은 성령이 임한 곳이면 어디라도 기도장소(지성소)가 된다. 사도행전 4:31절의 기도하려 모여 있던 자리가 흔들렸듯이 성전이라는 배타적 집중성은

---

[42] James D.G.Dunn, *바울에 관한 새 관점*, 최현만 역(서울: 에클레시아 북스 2013),25.

[43] 김용호, Ibid., 44.

이제 성령의 임재를 통한 공간적, 정지된 가시적장소가 아닌 기도라는 시간적 지속의 성소를 가진다.[44]

(3) 목회적인 특성을 가지게 된 기도

사도행전에 나타나는 많은 초기 기독교 교회 지도자들의 기도들은 거의 모두가 신앙 공동체를 위한 자기 이외의 타인들을 위한 기도였다. 그 기도의 목회적 측면의 공동체적인 기도의 내용들로 공동체를 구체적으로 섬겨 봉사하는 경우에 뚜렷이 나타난다. 기도는 궁극적으로 예수를 발견케 하고 하나님을 알게 하는 거대한 목적이 있다. 이렇게 보아서 기적과 관련된 기도의 의의는 하나님의 성령을 통해 자기 백성들의 믿음을 굳게 하고 그 수효를 증대케 하는 데 핵심적 역할을 한 것이다.

예수 승천 이후에 발생한 교회내의 문제 즉 헬라적 기독교인과 유대적 기독교인 들과의 갈등, 유대 전통의 수용과 관련된 문제, 초기 기독교 공동체의 이해 상충, 지도자 문제, 예수 재림 지연으로 인한 문제들이 생길 때마다 중요한 해결 수단과 공동체의 결집을 위한 도구는 기도로 해결되고 신앙을 강화 시키기 위한 요소가 기도가 된 것을 알 수 있다.[45]

(4) 사도행전에 나타난 기도의 모습

첫째, 누가는 사도행전에서 이 표현을 쓸 때 기도할 때의 모습을 그리는 표현으로 무릎을 떨어뜨리다 또는 무릎을 굽히다 등의 다소 다른 표현을 쓰고 있다. 하지만 기도하는 자의 모습 속에서는 일반적으로 이해되는 단어들로 무릎을 꿇는 자세의 행위로 본질은 하나님 앞에서의 겸허한

---

44 Ibid., 44.

45 F. Bovon, *Le Dieu de Luc in Loeuvrede Luc* (Paris:Cerf,1987), 224.

모습을 나타내고 경건한 사람들이 겸손을 드러내는 자세라고 보아야 할 것이다.[46]

사도행전 15장에 나오는 예수님의 동생 야고보에 관한 교회 역사가 유세비우스가 표현한 그의 기록에[47] 의하면 야고보는 성전에 홀로 들어가서 무릎 꿇고 앉아 백성을 위한 사죄의 기도를 드리곤 하였다. 그리하여 그의 양 무릎은 낙타의 그것처럼 딱딱하게 굳게 되었으니 그가 항상 무릎을 꿇고 하나님을 찬양하고 백성들을 위한 사죄의 기도를 쉬지 않은 것이다. 유세비우스가 야고보의 무릎이 낙타의 무릎처럼 딱딱하게 굳을 정도의 기도의 자세를 기록한 것은 경건과 겸손의 기도 자세의 이미지를 심어 준 것이다. 무릎 꿇음 이란 단순히 기도하는 자의 외양만을 뜻하는 부가적 움직임이 아니라 그 자세 자체가 하나님 앞에서 강렬한 행동 언어이며 몸짓으로 하는 기도이며 자세라는 것이다.[48]

둘째, 금식으로 이 단어는 유일하게 누가의 기록에만 발견되는 현상(눅 2:37, 5:33, 행 9:9,10:9)으로 누가만의 기도에 관한 독특한 이해가 저변에 깔려 있는 것이 아닌가 하는 추측도 하게 한다. 다시 말해서 기도와 금식이라는 일반적인 의의를 이야기할 때 두 가지가 동시에 갖는 측면이 있다고 이해할 수 있다는 것이다. [49] 금식이라는 자기 절제와 인간의 기본적 욕구를 제어하는 조심스럽게 먹는다는 자체가 내포하는 지상적 삶의 집착을 버리는 자세가 종교가 추구하는 의의가 아닐까 하는 것이다.

---

46 Ibid., 224.

47 Eusebius, *Church and History Book* II,Ch.XXIII, 7.

48 I.H .Marshall, *누가복음* (서울:한국신학연구소), 416.

49 H.H. Guthrie, *Fast, Fasting,(*in interpreter's Dictionary of the Bible,vol.2), 241.

그렇다면 기도가 가진 의미도 역시 누가는 세상의 집착을 잠시라도 잊어야 한다는 것을 의미할 수 있다. 기도란 것이 단순히 인간적 요구 사항을 나열하는 것이 아니라 하나님 앞에서 스스로 삼가고 절제하며, 자기를 부정하는 또 다른 형태의 겸허함으로 하나님께 드리는 적극적이고 독자적인 행위의 기도인 사실을 인정해야만 한다.[50]

셋째, 기도는 공동체의 기도이다. 예수의 기도는 홀로 따로 기도한 사실을 많이 본다. 누가는 초대 공동체 기도 활동을 제시하면서 함께 모여 한 마음으로 기도했다는 사실을 반복적으로(행 1:14,2:46, 행 1:15,2:1,44,5:12)강조하고 있다는 것은 주목할 필요가 있다. 예루살렘 사도 공동체의 공동체적 공동 기도생활이 두드러지는 것은 누가는 예루살렘 공동체가 차후 교회의 이상적 모델 또는 원형으로 간주되었다면 공동체 기도 생활 역시 표본적인 기도 자세의 의미를 가지게 된다.

흩어진 개인들이 연합하고 유기적으로 화합하여 하나의 전체를 이루는 유기적과 정서의 통합의 기도가 이루어진 것이다.[51] 결국 함께 모여 한 마음을 이루는 그 행위 자체가 일종의 기도였다.

넷째, 끈질기게 매어달려 간절히 기도했다. 사도행전 1:14절에 예수님의 승천 이후의 기도 모습에서 전혀(기도)에 힘쓰니 라는 것은 본래 힘있게 어떤 사물에 집착하고, 강하게 매달림이라는 의미를 가진다.[52] 즉 매어 달려 간절히 기도한다는 의미이다. 베드로가 예루살렘에서(행 3:1),욥바에서(행 10:9,11:5),바울이 다메섹 등지에서,(행 9:11) 기도하는 모습이

50 H.J. Cadbury, *The Making of Luke-Acts* (London:S.P.C.K,1958), 269.

51 A. George, *La priere* (in Etudessurl'oeuvredeLuc,Paris,1978), 417.

52 Ibid., 417.

나타나고 어려운 공동체 생활의 순간순간 마다 기도가 동반된다. 처음 초대 교인들이 항상, 쉬지 않고 기도한 것은 누가복은 18:1,과 21:36절에 예수가 가르친 항상 기도해야 할 것이라는 교훈이 초대 교회들의 기도의 이상이었을 것이다.항상 쉬지 말고 기도하라는 누가의 기도에 대한 염원을 이야기한 것으로 본다. 누가가 사도행전에서 이야기하고자 하는 기도의 자세가 항상 끈질기게 간절히 매달리는 행위 자체야 말로 후대 교회 성도들이 본받아야 할 기도의 행위 즉 행위의 기도라는 큰 의미를 지니게 된 것이다.

4) 사도행전에 나타난 기도의 구체적인 내용

(1) 사도충원의 기도

가롯 유다의 자리를 충원하기 위한 후보자 요셉과 맛디아 두 사람을 두고 올린 기도로 기도의 내용은 예수의 승천 이후 남아 있던 공동체 지도자들이 행한 최초의 결정이 충원과 관련이 있으며 기도의 내용이 충원을 위한 것이라면 누가의 의식 속에는 유다의 자리를 메우는 것은 유다가 죽었기 때문이 아니라 예수와 제자들을 배반했기 때문에 사도직은 원인 무효가 되었다는 것이다.[53]

사도 하나의 자리가 없어져서는 안 된다는 사도들의 마음은, 숫자적 의미에 큰 비중을 둔 것이다. 초대교회의 다른 활동들을 소개하기 전에 유다의 죽음으로 인한 충원의 사건을 시작하고 있다. 12사도들을 숫자적으로 채워 지도부의 전열을 정비한 후 교회 활동을 시작한 점이다. 12라는 숫자

---

[53] J. Parker, *The Concept of Apostles in Acts* (Austin;ScholarPress,1978), 54.

에 상징성을 보존할 필요를 느낀 것이다. 이런 의미를 갖는 선출은 짤막한 행 1:24-25절에서의 기도를 통해서 이루어진다. 인간적인 방법의 제비뽑기가 실행되고 결과로 맛디아 선출을 하나님의 행동으로 이해한 것이다.[54]구약의 발상에 의하면 하나님의 음성으로 선출될 것이지만 사도행전에서의 기도 후 선출 방식은 하나님에게 신뢰성을 높이는 계기가 될 수 있었다

(2) 초기 기독교 공동체의 기도

예루살렘에서 베드로와 요한이 부활한 예수를 전하다가 체포된 후 산헤드린의 경고를 받고 풀려난 후 긴박한 박해의 위협 앞에서 드린 기도이다. 박해의 위협과 같은 위급한 상황 속에서 창조주 하나님의 위엄과 신적 통치권이 재발견되고 있다는 점을 지적하고 있다. 이러한 신적 통치권의 확인을 통해서 역사와 세계 위에 존재하시는 하나님의 지배를 강조하고, 베드로와 요한의 담대함의 원천이 어디서 비롯되어 왔는가를 밝히고 있다. 앞으로 전개될 복음전파의 긴 노정 가운데 초대 교인들이 가져야 할 담대함의 표본이 된 것이다. 로마로 압송되어 가던 바울이 힘든 상황 속에서 담대히 하나님 나라를 전파할 수 있도록 가능케 한 것은 사도행전 4장의 공동체기도의 힘이다. 이러한 기도의 정신 연장선의 기도문에 이어지는 사도행전 4:34-37절의 물질의 공유까지 이어질 수 있었다.[55]

(3) 스데반 순교직전의 기도

스데반의 짧은 기도는 예수님이 그의 최후에 드렸던 기도 내용과 정확하게 상응한다. 짤막한 이 기도는 사도행전 7장의 스데반 설교의 대단히

[54] Ibid,. 54.

[55] Gordon D. Fee and Douglas Stuar, *성경을 어떻게 읽을 것인가?* 오광만, 박대영 역(서울:두란노 서원,2016),149.

긴 설교와 극적으로 대비된다. 죽음 앞에 서서 행한 그의 기도는 초대 교인들이 겪을 수 있었던 박해와 위기, 순교 앞에서 그 초연함과 하나님에 대한 신앙이 어떠해야 하는지를 가르친 짧은 기도로 교훈하고 있다. 단 두 마디 "주 예수여 내 영혼을 받으시옵소서" "주여 이 죄를 저들에게 돌리지 마옵소서"라는 기도, 어쩌면 어거스틴의 말대로 스데반의 이런 기도가 없었다면 교회는 그의 죽음에 참여했던 사울이라는 바울을 가질 수 없었을지도 모른다고 했다.[56]

이상과 같은 사도행전 속의 기도는 기도의 분량으로 볼 때는 아주 짧은 전형적인 기도가 될 수는 없을 것이다. 모두 그 무엇인가를 요구하는 기도 이었음에도 불구하고 기도의 대상인 하나님에 대한 신뢰와 경의를 먼저 표하고, 무엇을 먼저 달라고 요구부터 하지 아니 했다는 점이다. 초기 기독교 교인들의 신앙생활은 다른 무엇보다도 먼저 기도로 특정 지어진 것을 알 수 있다. 사도행전에 의하면 초기 기독교 교인들의 끈질기게 행한 기도의 증언은 바로 그들의 삶 자체이며 그들의 삶이 바로 기도의 증인이 된 것이다.[57] 기도의 삶을 살았고 그들의 삶은 바로 기도였던 것이다. 초기 기독교 교인들의 모습을 가장 간결하게,매우 감동적으로 묘사한 사도행전 2:42의 "저희가 사도의 가르침을 받아 서로 교제하며 떡을 떼며 기도하기를 전혀 힘쓰니라"

---

[56] James D.G. Dunn. *바울에관한 새 관점,* 최현만 역 (서울:에클레시아북스, 2013),27.

[57] Ibid,. 29.

5) 바울의기도

(1) 바울의 기도생활

기도는 하나님의 말씀과 행위에 대한 응답으로 본래의 자리는 하나님이 말하고, 선택하고, 약속하는 공동체이었다. 초대 교회 공동체는 유대교에서 전해 내려오는 기도를 하나의 의무로서 불변하는 형식으로 이어받지 아니하고 새로운 것으로 이해했으며 바리새인과 지도자들의 위선적인 기도(눅 18:14)에 대한 예수의 비판에도 불구하고 자신이 바리새파 사람으로 바울은 형식적인 기도에 참여하지 않았음을 빌립보서 3:4-6절에서 고백으로 암시하며 회심하기 전에도 기도생활을 철저히 했음을 볼 수 있다.[58]

(2) 바울의 기도대상

초대 공동체의 기도는 예수의 기도를 통해서 형성되었다고 보며 유대교의 기도와는 달리 예수는 하나님을 아바라고 부른다. 바울의 주기도는 언급되지 않으며 흔적은 로마서 8:15절과 갈라디아서 4:6절에서 바울이 하나님을 아버지라 부른 것은 아람어 아바(Abba)인데 항상 첨부된 Pater(희랍어 -아버지)가 따라 나온다.[59]

로마서 8:26-27에서 바울은 성령도 우리의 약함을 도우시고, 우리는 어떻게 기도해야 할 것도 알지만 그래도 성령께서는 하나님의 뜻을 따라 성도들을 대신하여 간구하기 때문이다. 그리스도인만이 하나님과의 교제에서 방해되는 모든 장애물을 제거하고 비로소 하나님과 교제에 이른 통로가 열린다(롬 5:2). 바울서신에서는 대언으로서 아버지라는 표현을 자주는 볼

---

[58] James D.G. Dunn, Ibid., 87.

[59] Ibid., 87.

수 없으나 ‘우리주 그리스도 예수의 아버지’또는 ‘우리 아버지’ ‘주 예수 그리스도’로 불리워지고 있으며 이는 구원을 주시는 분으로 혹은 구원의 중재자로서 밀접한 관계를 형성 하고 있다. 기도의 수신자가 유일한 아버지라는 뜻이다.[60] ‘예수 그리스도를 통하여’ 또는 ‘우리 주 예수 그리스도를 통하여’의 어법의 차이는 그리스도가 기도의 수신자가 아니라 기도의 중재자로서 묘사되어 있으며 수신자는 중재자의 가장 가까운 곳에 있음을 알아 수신자의 임무를 충실히 하고 있음을 보여 준다.

(3) 바울의 기도내용

바울의 기도에 있어서 찬양과 감사가 지배적이다. 그리스도 안에서 구원의 승리를 주신 것(고전 15:57), 하나님이 주시는 위로 때문에(고후 1:3-4), 하늘에 있는 희망 때문에(골 1:3하), 지식의 향기 때문에(고후 2:14), 다른 사람보다 방언을 더 잘할 수 있기 때문에(고전 14:18), 적은 수가 자기에 의해 세례를 받았기 때문에(고전 1:14-15), 디도에게 열심을 주신 것 때문에(고후 8:16), 일용할 양식을 주신 것 때문에(롬 14:6, 고전 10:30) 바울이 하나님을 절대적으로 의존하는 믿음으로 인하여 감사와 찬양의 삶을 기도로 살았던 것이다.

바울이 하나님과 전적인 교제에 있어서 찬양과 간구를 요구하는 것은 빌립보서 4:6절에서 “아무것도 염려하지 말고 모든 일을 기도와 간구로 하고 바라는 것을 감사하는 마음으로 하나님께 아뢰어라”교회에 대하여 끊임없이 쉬지 말고 기도하라고 권면하는 것처럼 찬양과 감사 그리고 간구와 중보기도에 있어서 피곤해하지 않았다. 그의 기도는 아주 소박하고

[60] Ibid., 89.

진지하며 황홀경의(고후 12:1-4)현상에 바울은 특별한 가치를 두지 아니했다. 그의 기도생활 자체는 자유와 내면성으로 호흡하며 모든 관습적이 형식은 배제되어 있고 마음의 필요를 따라 자유롭게 형성된 기도였다.

(4) 공동체 모임에 있어서의 기도

바울의 공동체 기도에서는 무질서의 영이 아닌 자유의 영을 볼 수 있다(고전14:33,40). 고린도전서 14:26에 교회의 덕을 세우는 방법을 말하고 있는데 여기에 찬미가 있으며 순수하게 기독교적인 바탕에서 성장한 자신이 느끼거나 체험한 것을 찬미하게 된다.[61] 그러므로 예배가 지속되고 있는 동안에는 기도가 빠지지 아니했다. 방언기도도 영 일 뿐이고(고전 14:14), 방언은 통역이 없이는 이해를 할 수 없다(고전 14:2)고 했다. 바울은 자기 공동체에 기도생활의 모범을 보여주며 기도하라는 그의 끊임없는 권면을 통해서 개인적인 기도 생활을 이끌어 오려고 노력했으며 바울 기도의 특징인 순수한 어린 마음으로 또는 높임을 받은 그리스도인의 인격과의 끊임없는 관계로서 하나님에 대한 무한한 신뢰를 가지고, 기쁜 구원의 확신을 가진 바울처럼 찬양과 감사와 간구를 하나님께 드리며 결코 감격하는 것이 아니라 교회를 위한 그리스도를 통한 기도의 삶을 살도록 권면과 위로 한다.

---

[61] 현경식, *그리스도와 교회* (서울:삼원서원, 2012), 13.

III 기도에 관한 신학적 개요

1. 기도의 신학적 의미

1) 기도의 기원

기도는 인간을 찾아 관계를 맺고자 하는 하나님의 사랑의 기선성 (the loving Initiative of God)에 입각해 있으며 구약성서의 JE문서는 이것에 자료를 많이 가지고 있다.[62] 하나님은 먼저 아브라함을 찾아와 자신을 나타내며 약속을 하신다.

야곱이 광야에서 돌베개를 베고 잘 때 하나님은 꿈속에서 나타나서 야곱에게 말씀하시고 축복을 약속하신 것이다. 하나님은 애굽에서 고통 중에 있는 이스라엘의 고난을 아시고 모세를 통하여 해방의 역사를 준비하고 이루어 비록 범죄하여 하나님의 곁을 떠난 백성이라 할지라도 찾아오시고 부르셨다. 예언자들을 통하여 하나님은 이러한 사실성을 더욱 부각시키고 있는 것이다.

기도는 하나님의 예수와 더불어 사랑의 아버지, 아바 아버지로 표현되고 있다. 하나님은 사람들이 여러 번 간청해야 겨우 응답하시는 인정없는 엄격한 분이 아니라 우리의 요구를 미리 아시고 배려하는 자상한 아버지로 재인식되는 하나님의 기선성은 인간의 기선성에 대해 배타적인 것은 아님을 보여주고 있다.

인간은 많은 기도를 자신의 필요와 욕구에 의해 기도한다. 비록 그

---

[62] H. Herrmann, *Prayer in the O/T* (Kittel,vol,2), 790.

기도가 남을 위한 중보기도 일지라도 기도하는 자신과 이해관계 속에 있는 주제들이 대부분이다.

또한 이러한 인간적인 기도는 하나님의 뜻을 구하기보다는 자신의 뜻을 구하거나 하나님께 강요하듯 기도하는 경우가 적지 아니하다. 비록 이러한 기도의 수준이 낮거나 온전하지 못하다 할지라도 기도임을 부인할 수는 없다.

하나님은 우리의 수준 낮은 기도도 기도로 인정하시어 들어주시기도 한다. 그러나 하나님은 이러한 기도를 통하여 우리가 하나님께 대하여 보다 가까운 관계를 맺기 원하시고 성숙한 기도의 단계에 이르시기를 원하시고 계신다.

2) 기도의 개념

(1)구약에서의 기도의 용어

구약성서에서 가장 많이 사용되는 기도에 대한 용어가 테필라(tephillah)이다. 테필라는 구약에서만 약 79 회 정도 사용되었다. 이것의 피엘 (piel)에서 나온 '간섭하다, 재판하다'의 뜻이며 '중재하다, 기도하다'의 뜻도 가진다.[63] 이 단어의 어근은 아랍어와 비교하여 연구되기도 하는데 열왕기상 18:28절에 보면 '이에 큰소리로 부르고 칼과 창으로 그 몸을 상하게'하는 예배 행위와 관련이 있다. 기도의 뜻은 신 앞에서 어떤 결단이나 중재를 요청하는 결사적인 몸부림을 내포하고 있다.[64]

---

[63] 가스펠서브, *교회용어사전* (서울: 생명의 말씀사 2013), 123.
[64] Ibid., 122.

테필라(tephillah)의 의미는 ‘탄원, 간구, 간청’의 뜻을 가지며 기도의 가장 원초적인 의미를 뜻한다. 시편의 17편, 86편, 90편, 102편, 142편의 표제 이기도 하다.[65]

예를 들어 시17편의 다윗의 기도 카라(qara)는 ‘일반적으로 소리 높여 부르짖는 것’을 뜻하지만 ‘하나님을 향하여 찬양, 기원할 때’ 혹은 ‘하나님의 이름을 부를 때’ 기도의 의미로 사용되기도 한다(렘20:8, 시145:18,사 55:6).

이상의 구절 들에서도 비슷한 맥락에서 ‘긴급할 때 부르짖는 것’을 뜻하는 쟈크(zaaq)가 있다(삿 3:9,6:6-7, 삼상 4:13등). 또한 ‘청원, 간구, 요구’의 뜻을 가진 샤알 (Sha'al)은 구약성서에서 176회나 나타나는 것을 보는데, 다니엘 2:10-11절, 27절, 에스라 5:9-10, 7:21,에서는 아람어형태로 나타나기도 한다. 샤알은 일반적으로 질문이나 물질을 구할때 사용되나(출3:22), 기도와 관련해서는 하나님의 인도하심을 구하는 것으로 가장 많이 사용된다(삼상 23:2,30:8, 삼하2:1,5:19,23, 대상14:10,14절).[66] 기도의 용어에 또 다른 표현으로 중재 혹은 중보기도(intercession)의 의미로 사용되는 파가(paga)라는 용어인데 구약성서에서 44회 정도로 나타난다. 특히 이 동사는 사역 형태로 사용될 때 ‘중재하다(intercede), 짐을 담당하다’의 뜻으로 나타난다. (사 53:12,59:16,레 15:11,사53:6)[67] 여기서 기도한다는 것은 다른 사람의 문제나 약함을 나누어진다는 뜻이 된다.

---

[65] 홍승민, *통성기도와 침묵기도와의 관계* (서울: 신학대학 박사논문 2022),9.

[66] Ibid., 10.

[67] Ibid., 11.

그리고 이 동사의 기본 뜻은 '만나다(meet), 조우하다(encounter)'로 사용되고 있다.(출23:4,암5:19).

기도는 만남이며 기도자가 의도했든지, 아니했던지 또는 우연한 만남이라도 기도에 속한다고 본다. 하나님은 무소부재 하시어 우리를 어디에서나 어느 곳에서나 우리를 만나시려 하시나 다만, 우리가 깨닫지 못하고 있는 것이다. '얼굴을 뵙기 원한다든지 은혜를 구한다(beseech)'는 의미의 기도는 하라(hala)인데 이 단어도 구약성서에서는 여러 번 나오며 대부분 강세형으로 하나님의 은혜를 구하는 것으로 나타난다.(시 119:58) 이 단어는 '병들다, 슬퍼하다' 라는 또 다른 의미도 가지고 있는데 곤고한 가운데서 기도하는 자의 심적 상태와 관련이 있는 것으로 생각된다.[68]

하난(hanan)은 '불쌍히 여기다, 호의적으로 대하다' 라는 뜻으로 나타나며 '전심으로 향하다, 간구하다'의 뜻으로 대신 사용하기도 한다. 이외에도 기도에 대한 구약성서의 묵상이나 명상으로 사용되는 하가(haga)가 사용되는데 이는 시편 1:2절에 "그 율법을 주야로 묵상하는 자로다" "내 입의 말과 마음의 묵상이 주께 열납 되기를 바라나이다."(시19:14). "이 율법 책을 네 입에서 떠나지 말게 하며 주야로 그것을 묵상하여"(여호수아 1:8)라는 구절에서 찾아볼 수 있다. 하나님의 말씀과 관련되어 사용될 때에는 '암송하는 것, 읊조리는 것, 새김질하며 그 뜻을 깊이 생각하는 것, 하나님을 생각하여 그 하신 일들을 회상하는 것(recollection)'을 뜻하여 사용된다.[69]

---

[68] R. L. Harris, *Theological Dictionary of the Old Testament* (New York: Thomas Nelson Pub.1980), 725.

[69] Ibid., 726

인간은 묵상을 통하여 창조주 하나님의 현존하심을 기억하며 가까이 나아가기를 원하며 무한한 우주의 신비를 깨닫고 묵상하며 기도의 눈으로 바라보는 세상은 하나님 아닌 것이 없고, 진리가 아닌 것이 없는 것을 확신하게 될 때 우리는 하나님이라는 존재 앞에 더 숙연해질 수 있다.

(2)신약에서의 기도의 용어

신약성경은 기도를 뜻하는 몇 가지 단어를 사용하고 있다. 이 단어들은 약간 다른 강조점을 갖고 있음에도 불구하고 상호 교환적으로 사용되고 있다. 데에시스(devhsi)는 '간구, 기도'로 데오마이(devomai: 원하다, 바라다, 간청하다, 탄원하다)에서 유래했다. 본래의 의미는 '부족, 소용, 필요, 간구, 간청, 탄원'이란 의미를 가지게 되었다. LXX에서 데에시스는 테힌나(간구; 왕 8:28,30,38,45,52,54, 9:3시 6:9시 55:1), 타하눈(시 28:2,6,31:22,86:6,116:1,130:2시 140:6,143:1), 린나(비탄의 외침, 한탄의 기도; 시 17:1,61:1,88:2,106:44),샤와(도와달라는 외침;시 34:17,39:12 40:1,145:19)의 역어로 사용되었다.[70]데에시스는 하나님에게 간구하고 요구할 때에만 사용되었다.가끔 프로슈케(기도)와 병행하여 사용되었다 (왕상 8:38,8:45,시6:9,17:1,39:12렘 11:14).[71]

데에시스는 신약성경에서 언제나 하나님께 드리는 기도에 대해 사용되었다(눅 1:13,2:37,5:33, 행 1:14, 롬 10:1, 고후 1:11,9:14,6:18, 빌

[70] 구약 히브리어 성서에는 기도를 나타내는 네데르(נדר/neder)와 테필라(תפלה/tepillah)외에도 '간절히 구하다'('athar עתר/창세 25:21), '외치다' , 부르짖다' (ṣa'aq צעק/하바 1:2), za'aq '구 하다' (sha'al שאל/ 시편 122:6), '부르짖음' (ṣaqah צעקה; rinnah רנה ; shaw'a שוע), '간구' (teḥinnah 1 /תחנה 왕상 8:28), '음성, 소리' (qol קול/신명 26:7), '구하다' paga' פגע/ 예레 7:16), '간절히 구하다' (ḥillah חלה) '(죄) 를 속한다' , '감정을 풀다' (kipper כפר)등이 있다. 박 준서, *구약세계의 이해*, (서울: 한들출판사, 2001), 301~304; ṣa'aq צעק에 대에서는 Ee Kon Kim, ""Outcry" Its context in Biblical Theology," Interpretation Vol. 42, No. 3 (July. 1988), 229~239 를 참조함

[71] Dereck Williams, *IVP 성경사전*, 이정석 역 (서울:한국 기독학생회 출판부,1993),95.

1:4,19, 4:6 딤전 2:1,5:5 딤후 1:3, 히 5:7 약 5:16, 벧전 3:12). 엔튝시스(enteuxi")는 엔튕카노(ejntugcavnw; 우연히 만나다, 의논하다, 탄원하다)에서 유래한 말로 '대담, 면접, 청원, 기도'이다. LXX에서 엔튝시스는 신약성경에서 디모데 전서에만 2회 사용되었는데 하나님께 드리는 '기도'이다(딤전 2:1,4:5). 유케(eujch)는 기도, 맹세, 서원으로 LXX에서 9회 나오며, 히브리어 네데르(맹세, 서원; 창 28:20,민 21:2,삼하 15:7,잠7:14), 트필라(기도;잠 15:8,29)의 역어로 사용되었다.

프로슈케(proseuchv)는 '기도, 기도처'로 고전문헌 및 LXX역본에서 사용되었으며. 명사 프로슈케는 프로슈코마이(proseuvcomai, 기도하다)에서 유래했으며,'기도, 기도처'를 의미한다.[72] 70인역본에서 프로슈케는 '기도, 기도하는 집,회당(왕상 8:28,대하 6:29)'에 대해 사용되었다.신약성경의 명사 프로슈케는 신약성경에서 38회 나오며, 다음과 같이 사용되었다.[73] 프로슈케는 하나님께 드리는 기도에 대해 사용되었다(마 17:21, 마 21:22막 9:29,눅 22:45,행 3:1,행 6:4,행 10:31,롬 12:12,고전 7:5,골 4:2,롬 1:10엡 1:16,살전 1:2,몬 1:4,몬 1:22,벧전 3:7,계 5:8,계 8:3,계 8:4등). 프로슈케는 '기도하는 장소(곳)'에 대해 사용되었다(행 16:13, 행 16:16).(참조:Walter Bauer; J.H. Thayer) 데오마이(devomai)는 '요청하다,기도하다'로 데오(devo매다,붙들어 매다,묶다,동여매다)의 한 형태이다.[74]

이 단어의 본래의 의미는 '부족하다' '필요로 하다'를 의미한다.

[72] 유은호, *에바그리우스의 기도에 관한 연구* (서울: 신학 논단 제83집 2016),35.

[73] Ibid., 40.

[74] 김외식, *기도에 대한 성서적 신학적고찰* (서울: 감리교 신학대학원 출판부 2009),201.

데오마이는 히브리어 하난(은혜를 구하다)의 역어로 사용되었으며, ‘간청하다’는 의미를 나타내었다. 에스더는 왕에게 간청하였고(에8:3), 야곱도 간청하였다(호 12:4). 욥은 배척당했으며 비참한 가운데서 자신의 종에게 간청해야 했다(욥 19:16). 탄원자가 하나님에게 은총을 베풀어 달라고 간구하였다(왕상 8:33-47 시 30:8,14:1). 또한 데오마이는 할라(가라앉히다, 달래다, 회유하다)의 역어로 사용되었다.

따라서 기도하는 사람은 자신이 간청하여 하나님의 진노를 가라앉히고자 한다(출 32:11, 왕상 13:6, 슥 8:21, 렘 26:19). 기도는 제사를 수반할 수도 있으며(삼상 13:12), 혹은 죄를 떠나는 것과 관련되어 사용되기도 한다(단 9:13).[75] 신약성경에서 데오마이는 ‘요청하다, 간청하다, 구걸하다’의 의미로만 나온다. 데오마이는 예수님이나 하나님에게 간청한다는 종교적 의미를 가진다. 이러한 요청들은 진정으로 곤궁함에서 우러나오며 외부적으로나 내부적으로 명확한 도움을 바라고 있는 매우 구체적인 것이다. 유코마이(eucomai)는 ‘신을 불러내는 것을 나타내는’ 가장 포괄적인 용어들이다.[76] 따라서 이 단어는 ‘묻다, 기도하다’ ‘서약하다, 맹세하다’를 의미한다. 신약성경에서 유코마이는 ‘기도하다’를 의미한다. 야고보 5:16절에서 마술적 작용은 배제되며, 치유뿐만 아니라 죄 용서를 위한 기도를 시사한다. 고린도후서 13:7-9절에서 바울은 고린도 교인들이 그릇 행하지 않고 향상을 보이게 해 달라고 기도한다. 사도행전 26:29절에서 그의 정중한 바람도 그가 ‘하나님께’라는 말을 첨가할 때 기도가 된다. 오직

[75] Ibid., 206.

[76] Ibid., 206.

하나님만이 아그립바와 그의 청중들을 회개시킬 수 있다.

프로슈코마이(proseuvcomai)는 프로스(prov"(~를 향하여)와 유코마이에서 유래했으며, ‘기도하다,간청하다’를 의미한다.이 단어는 주로 히브리어 팔랄(기도하다,중재하다)의 번역어로 사용되었으며(창 20:7,17 삼상 1:10,12,26 이하;느 1:4,6,사 16:12,렘 7:6 등), 테필라(기도;시109:4), 아타르(간청;출 10:17,삿13:8), 나팔(엎어지다,넘어지다,단 6:11)등의 역어로 사용되었다.신약성경에 프로슈코마이는 ‘기도를 드리다,기도하다’는 의미로 사용되었다.[77]

3) 그리스도인의 기도유형

기도의 모범을 보이신 예수 그리스도 안에서 시작하여 예수를 통하여 완성된다. 예수의 기도의 삶은 하나님의 뜻에 완전히 일치된 기도이며 예수의 삶 자체는 기도의 삶이었다. 따라서 예수 안에서 기도한다는 것은 하나님 앞에서 자신을 완전히 낮추고 십자가에 죽기까지 순종하신 예수 그리스도의 정신(빌 2:8)으로 기도한다는 뜻이며, 자신을 비우고 하나님의 뜻에 일치한 예수 그리스도의 영성으로 기도한다는 뜻이다.

우리가 단순히 ‘예수님의 이름으로’라는 구절을 반복하거나 예수님의 이름을 부른다 하여(마 7:21), 그 사실 자체가 기도를 효과 있게 하는 것이 아니라 바로 예수 그리스도의 영성, 예수 그리스도의 얼로써 기도할 때 참 기도가 된다고 본다. 그러나 인간은 항상 불완전한 존재이기에 기도에 있어서도 예외는 아니다.

---

77 Ibid., 103.

우리의 기도는 예수를 통하여 온전케 된다. 예수는 우리의 연약함과 우리의 약점을 친히 경험하였다(히 4:15). 예수는 우리를 대신하여 하나님께 중보기도를 드렸고(요17장), 지금도 하나님의 우편에 계시어 그 일을 계속하시고 계신다. 예수는 우리의 불완전한 기도를 받아서 하나님께 대신 간구함으로써 우리의 기도를 온전케 하신다는 것이다.

이런 의미에서 예수 안에서, 예수를 통한, 그리스도 예수의 이름으로 드리는 기도는 불완전한 완전(incomplete completeness)의 기도요, 불가능한 가능(impossible possibility)의 기도라고 보는 것이다.[78] 우리가 종종 기도하는 것 이상의 것을 응답 받는 이유(엡 3:20)도 여기에 있다.

4) 그리스도인의 기도와 성령의 관계

기도는 성령에 의하여 넓어지고, 깊어지고, 높아진다. 사람에 따라 다소의 차이는 있겠지만 대부분의 그리스도인들의 기도는 매우 좁은 기도의 개념을 가지고 있다.

어떤 사람의 기도는 말이나 단어를 가지고 하는 기도가 기도의 전부인양 생각하고 있다. 그것의 기도의 단계에서 보면 비교적 초기에 해당하는 구송기도(vocal prayer)라고 하겠는데 기도는 이외에도 관상기도를 포함하여 많은 단계 혹은 많은 유형이 있다.[79]

우리가 기도할 때 성령의 도우심으로 기도하기를 원하며 폭 넓은 기도를 할 수 있도록 도움을 구해야 한다. 심지어 때로는 무엇을 위해 빌

---

[78] 오정현, *기도력* (서울: 규장 2004),107.

[79] 홍승민, *통성기도와 침묵기도와의 관계* (서울신학대학원 박사논문, 2022),108.

어야 할지를 어떻게 기도해야 할지를 모르고 기도할 때가 허다하다.

그러나 성령은 우리가 의식하지 못하는 때에도 우리를 위해 간구하고 있는데 우리를 더욱 놀라게 하는 것은 이러한 기도 즉 무의식의 기도(prayer of unconsciousness)가 있다는 것을 우리가 언젠가 깨닫게 되면 우리는 한편 놀라게 되고 하나님의 크신 은혜를 더욱 실감하게 된다. 우리가 간구하거나 순수한 마음으로 중보기도를 하는 경우에 그 대상들은 나와 직접적으로나 간접적으로 관계 있는 다소 폭이 좁은 경우가 많다.

성령은 우리로 하여금 이해관계를 초월하여 인종, 국경을 초월하여 심지어 원수를 위해서라도 기도하게 하시며 궁극적으로 하나님의 나라와 의의 실현을 위해 기도하게 한다.

성령은 또한 우리로 하여금 심오한 기도에 이르게 하는데 우리의 내면 속에 감추어진 죄의식, 분노, 갈등, 상처, 실패, 열등감, 좌절감, 충동 등을 직면 하게하며 이를 치유하거나 수용하게 하여 건전한 인격을 갖추도록 한다. 칼 융(C. G. Jung)은 이를 개성화(individuation)라 하여 진정한 자기(the self), 참된 나에 이르는 과정으로 소개한다.[80]성령은 기도자로 하여금 하나님의 높은 뜻을 깨닫게 한다. 이는 기도에서 하나님의 비밀과 계시가 여러 가지 은유(metaphor)를 통하여 나타나는 것과 관련이 있다고 본다. 성령 안에서 기도한다 함은 세미한 하나님의 인도하심에 민감 해진다는 것으로 예수가 성령에 이끌리어 40일 동안 광야에서 시험을 이기신 것과 동일한 것이다.[81] 사도 바울이 복음을 전하기 위하여 아시아로 가고

---

[80] C. G. Jung, *인간과 무의미의 상징*, 이부영 역 (서울: 집문당, 1965), 163.
[81] Ibid,. 163.

자 하였으나 성령이 막았으며, 마게도니야 사람의 환상을 보고 유럽으로 향한 것이다(행 16:6-10). 베드로는 제9시 기도시간에 하늘에서 내려오는 보자기를 보는 환상을 보고 이 환상 후에 베드로는 성령의 인도에 귀를 기울여 마침내 이방 선교의 문을 연 것을 깨닫게 된다(행 10:9-22). 이와 같이 성령은 우리의 기도의 폭을 넓게 하며, 깊이 있게 하며 초월자인 하나님의 신비한 계시와 비밀을 깨닫게 한다.

2. 기도의 신학적교리

1) 기도의 신학적 배경

그리스도인의 기도는 기도자로 하여금 하나님의 창조사업을 인정하고 받아들이게 할 뿐만 아니라 지금도 일하시는 하나님의 역사 과정에 계속 동참하게 하신다.

기도는 하나님의 일을 하기 위한 준비장이요 그 일에 합당한 지혜, 용기, 능력, 기타 필요한 모든 것을 갖추게 하기 위한 준비 단계인 것이다.

기도로써 우리는 하나님의 일꾼들을 불러 모은다. 일꾼들은 기도로써 자기가 일꾼으로서 갖추어야 할 가장 중요한 것들을 준비한다. 그러므로 하나님의 일꾼에게 기도는 목수가 연장을 날카롭게 다듬듯 하는 것이 기도이다. 기도는 거룩한 직무(the Holy Office)이며, 매일의 직무(the Daily office)인 것이다.[82]

---

[82] K. Laner, *영성신학논집*, 정대식 역 (서울: 카톨릭 출판사,1983), 23.

또한 기도는 하나님의 일과 구분되어서는 안 된다. 기도하면서 일하고, 일하면서 기도하는 것이다. 하나님은 하나님 자신의 역사를 계속하고 계시며 우주와 세계는 폐쇄된 우주가 아니라 계속 발전하고 끊임없이 변하고 한없이 열리는 우주인에로의 초대받으며 그 역사에 동참하는 기도자가 되어야 하겠다.

2) 기도의 공동체적 특성

그리스도인의 기도는 개인적(private prayer)이나 개인을 위한 기도를 소홀히 하거나 배제하지 않는다. 성서와 역사를 통한 개인기도의 놀라운 모범을 발견하게 된다. 그럴지라도 그리스도인의 기도는 공동체를 통하여 발전하여 왔으며, 공동체 안에서 그 진가를 발휘하여 왔다. 하나님이 구약기도에서 계약을 맺은 상대는 아브라함 개인이었으나 부족의 전체 공동체이요, 이스라엘의 전체를 대신하는 것이었다. 시편에서도 개인 기도처럼 보이는 내용들이 예배 공동체 속에 흡수될 수 있었던 것도 공동체 적인 성격의 기도인 것이다. 예수도 두 세 사람이 모인 곳에 내가 함께하겠다고 약속했다. 예수와 제자들, 그리고 초대 교회 기독교회의 기도들은 공동체를 위한 기도였으며 개인적인 자신들의 유익만을 위한 기도의 간구는 아니었다.[83]

개인의 유익보다는 몸 된 교회와 공동체의 유익을 구한 기도이며 예언이나 계시는 교회의 덕을 세우기 위한 기도였다(고전 14:3-5). 비록 하나님이 어떤 개인에게 자신을 계시하라고 말씀을 주는 일종의 관상적인 기도

[83] 홍승민, Ibid., 139.

라 할지라도 그것은 그 개인을 위한 것이라기 보다는 개인을 포함한 전체 공동체를 위한 것임을 볼 수 있다. 진정한 기도의 사람은 자신과 공동체가 한 몸이며 불가 분리적인 유기체적인 관계 속에 있음을 깨닫는 사람이다.

3. 기도의 신학적관점

1) 기도의 응답

일반적으로 기도의 응답이라 함은 인간의 간구, 요청, 청원에 대한 하나님의 응답(God's response)만을 생각하기 쉽다. 그러나 우리가 앞에서 논한 기도의 성격은 인간의 응답(people's response)에 초점을 두는 것이 많다. 하나님의 찾아오심에 대해 인간이 바르게 응답하고 있느냐가 중요하다. 우리는 이 문제에 대해서는 생각지 아니하고 오직 하나님의 응답에만 관심을 가진다. 즉 하나님의 응답이 주 관건이 됨으로 주로 청원기도(petition)혹은 중보기도가 된다.[84] 우리의 생각이 너무나 추상적이면 기도란 '자기 마음을 안정시키는 수단' 그 이상의 가치는 없다고 본다.

하나님은 인간의 모든 기도에 응답해 주신다는 것을 성서의 수많은 실례에서 찾아볼 수 있다. 단지 응답하는 방식이 인간의 소원대로 일치하지 않을 뿐 아니라 하나님은 죄를 품은 자의 기도, 정욕으로 구하는 자의 기도, 의심으로 하는 자의 기도에 대해선 다른 방식으로 응답하고 계신다.[85] 소위 지성인이라고 자칭하는 자들 가운데 자연신론적 신학(the

---

[84] 황지연, *묵상기도에 대한 고찰* (웨스트민스턴 신학대학원 박사학위 논문, 2019),45.
[85] Ibid., 45.

deistic concept of God)을 가지고 하나님의 기도의 응답을 부인하고, 기도를 통하여 자연과 세계의 역사를 변화시킬 수 있다는 사고를 부정하며, 합리주의나 기계론적인 우주관에 근거한 이러한 사상은 현대 물리학의 양자론이나 불확실성의 원리, 그리고 유기체적이며 철학적인 세계관에 의해서 서서히 무너지고 있다.[86] 이 우주와 세계는 무한한 변화와 생성의 과정 속에서 무한히 열린 체계로서 우리 앞에 서 있다. 기도자는 기도의 응답을 통하여 우주의 변화처럼 하나님의 변화와 생성과정에 역사에 동참하는 것이다. 기도는 또한 하나님이 말을 걸어오시는 것에 대한 인간의 응답이다. 성경에 의하면 하나님은 여러 가지 방법으로 인간과의 대화를 원하시고 계시는데 인간이 스스로의 장벽을 쌓고 대화의 통로를 막고 있었다. 자주 인간은 하나님의 대화를 회피하거나 무시하는 것을 본다.[87] 우리는 기도에 대한 하나님의 응답에만 관심을 둘 것이 아니라 하나님께서 우리 자신과 공동체에 말 걸어오심에 관심을 가지고 우리 자신들이 응답하는 기도에도 관심을 가져야 한다.

2) 묵상과 관상

묵상에 대해서는 소개되고 알려져서 보통의 그리스도인들이 별 이상한 의심을 가지지 아니하는 기도의 단어이다. 그러나 관상에 대해서는 기도의 범주를 넘어선, 신비적이고 탈 혼적인 몰입(mystic and ecstatic

---

86 F. Kafra, *새로운 과학과 문명의 전환*, 이성범, 구윤서 역(서울: 범양사, 1989),50.

87 황지연, Ibid., 45.

absorption)으로만 생각하는 경향이 있기 때문이다.[88] 오랫동안 카톨릭교회의 이미지로 나타난 이 관상이란 특별히 영적인 은사를 받은 사람들이나 수도자들에게만 해당되는 것으로서 일반 그리스도인들에게는 거리가 먼 것으로 생각해 온 것이다. 개신교 신학도 이 묵상과 관상에 대한 기도의 의미를 진지하게 생각할 때가 온 것 같다.[89] 어떤 이들은 묵상과 관상을 동일 선상에 놓고 생각하거나 혼동할 수도 있다. 묵상이 인간의 지적이며 추리적인 작용에 많이 의존하고 있다면, 관상은 이러한 작용을 배제하는 데서 그 진면목이 살아난다. 몰트만(J. Moltmann)은 이 둘을 구분하여 여러가지로 나름대로 정의해 왔다. '묵상이란 어떤 대상을 사랑하며 아파하며 참여하는 지식이며, 관상이란 이러한 묵상에서 자기 자신을 반성적으로 자각하는 것이다.[90]

기독교 묵상은 초월적인 명상(transcendental meditation)이 아니라 어떤 대상(an object), 가령 그리스도의 수난, 죽음, 부활 등 그리스도의 역사(the history of Christ)를 대상으로 하는 묵상이라고 본다. '우리 밖에 있다'(extraneous)가 객관적인 그리스도의 역사를 묵상하게 되면, '우리 안에 있는'(Innovis) 부활의 그리스도에 대한 자기인식 즉 주관적이며 체험적인 인식이 일어나게 된다는 것이다.[91]

묵상에서 그 대상이 되었던 '우리를 위한'(pronoias)그리스도는 관

---

[88] Avila Teresa, *영혼의 성*, 최민순 역 (서울: 성바오르출판사, 1983), 227.

[89] 관상에는 수동적이긴 하나 인간의 지성, 의지 감각 등의 능동력을 줄여 단순하고 직관적으로 하나님과 친교하는 기도임에 엄밀한 의미의 관상기도이다.김보록, 149-154참조.

[90] J. Moltmann, *Experience of God trans, M. Kohl* (Philadelphia: For tress Press,1984), 6.

[91] J.A. Sanford, *꿈, 하나님의 잊혀진 언어*, 정태기 역 (서울: 대한기독교서회, 1989), 80.

상에서 '우리 안에 계시는' 그리스도로 인식하게 되는데 이 둘은 상호관계에 있다고 본 것이다.

이와 같이 몰트만은 관상에 대해서 이론적으로나 실천적으로 이해를 돕기 위한 많은 이론을 전개했으나 여전히 인식 작용이나 기도자의 능동적인 양태에 많이 의존해 왔다. [92]우리가 관상기도에 대해서 좀 더 깊이 이해하거나 받아들이려면 기도 중에 일어나는 계시나 환상, 나아가서 꿈에 대한 올바른 이해가 병행되어야 하겠다. 최근에 이 방면에 대해서 성서적이며 신학적인 접근을 시도하려는 움직임도 있으며,[93] 지금까지 비합리적이며 비과학적이라 하여 무시되고 등한히 여긴 것은 사실이다. 성서에 이러한 현상들이 너무 많은데 합리주의와 과학적 사고에 젖은 기독교 지성들은 이런 현상을 유치한 것이 아니면 신앙에 대한 해가 되는 것으로 인식되어 왔다. 관상기도에 대한 안목을 넓히고 성서적이며, 신학적인 안목으로 보게 된다면 자신들의 영성 생활과 신앙생활에 큰 변화를 체험할 수 도 있을 것이다.

---

[92] Ibid., 81.

[93] J.A. Sanford, Ibid., 82.

[93] Ibid., 85.

4. 기도의 신학적 적용

1) 바른 기도의 원리

헤르만(H. Herman)은 '이스라엘의 기도사를 쓴다는 것은 대체로 이스라엘의 종교사를 쓰는 것과 같다' 고 할 만큼 어떻게 기도하는 것이 바른가 하는 문제를 안고 있다. [94] 이스라엘과 하나님과의 계약관계의 기본은 인간과 하나님의 만남이요, 대화(conversation)로 기술되어 있다(창 3:8-19, 출 3:1-12, 창 2:3,6)87).이러한 만남에서 하나님은 항상 먼저 인간에게 요구하시는 것이 인간의 신앙과 복종, 기타 감사의 행위로 응답하는 것으로 되어 있다. 기도의 대표적 인물로 아브라함, 야곱, 모세, 다윗, 솔로몬 등을 나타냈으며 구약의 기도 형태가 묵상(창 24:21), 또는 야곱처럼 회상(창 32:9-12)과 고백으로 이루어지는 것과 모세의 기도처럼 중보의 기도(출 32:11-14,31-32,34:8-9, 민 14:13-19)로 특징 지워지며 이런 중보의 기도는 청원기도(supplication)와 함께 구약 기도의 근간을 이룬다.[95]

다윗에 와서는 찬양의 기도(대상 16:1-43)로 시편의 대부분의 내용이 찬양의 기도로 표현되며, 봉헌예물과 희생제사(sacrifice)가 강조되면서 그 자체가 드라마틱한 기도의 형태로 이루어졌다.[96]지혜문학으로 욥기에서 욥은 정결하고 의로운 기도를 드려 응답을 받기도 한다. (욥 12:4,16:17) 삶의 위기 속에서도 욥의 세 친구들이 권면하고 있는 용서, 참회, 구원을

---

[94] H. Herrmann, *Preyer in the O/T,* (Kittel,vol,II),790.

[95] Ibid., 82.

[96] C.W.F. Smith, *Prayer, The Interpreter's Dictionary of the Bible* (Nashville : Abingdon,1980), 858

위한 기도(욥 5:8,8:5,11:13)는 별로 도움이 안 되는 소용이 없는 것이었으며 [97] 결국 욥에게 나타난 기도의 전통적인 한계는 하나님의 나타나심으로 극복된다. 하나님의 현현하심이 기도의 응답으로 나타난 것이다.

예언서의 예언자들은 당시의 제사행위나 기도를 드리는 것에 대해 그들의 잘못된 기도, 형식에 빠진 기도, 회개가 결여된 기도를 드리는 것에 대해 예언자들의 공격적인 예언의 말씀을 통해 참된 기도의 영성을 회복하려는 진정한 기도의 예언자들이었다.[98] 예레미야의 눈물 어린 기도, 호세아, 에스겔, 기타 예언자들의 기도는 보다 심오한 기도의 모범을 보여주고 있으며, 예언자들은 기도의 도덕성을 요구하는 점에게 귀하게 평가되기도 한다. 예언자들의 계시와 환상은 기도중에 일어나는 체험으로써 기도의 범주에 포함시키기도 한다(사 1:1,6:1, 렘1:11-13, 겔 1:1하,단 7:1-8,8:1-5). 저들의 기도는 '말하는 기도' 라기 보다는 '말을 듣는 기도'가 더 많았으며 하나님의 계시에 접하는 것이며, 하늘의 진리와 비밀을 보는 것으로 전환되기도 한다.[99]

시편의 기도는 기도의 보물 창고라 할 만큼 풍부한 자료를 제공하고 있으며, 공동 예배에 기원을 두고 드리는 기도는 공동 예배에도 많은 자료로 활용되고 있다. 대부분이 바벨론 포로 이후에 수집된 것이지만 포로기 전, 후의 신앙생활을 표현하고 있다.[100] 이와 같이 구약의 기도는 하

---

[97] Ibis., 861.

[98] Ibis.

[99] Urban T. Holmes, *A History of Christian Spirituality* (N.York: The Seabury Press,1981), 8. 에서 기도의 사회학 참조.

[100] H. Herrmann, *Preyer in the O/T* (Kittel, vol, II), 800.

나님과 이스라엘 백성과의 계약에 입각해 있으며 삶의 갖가지 상황에서 비롯된 실존적인 기도로 발전하며 예언서와 지혜문학에서는 기도의 깊은 면들이 드러나고 있음을 알 수 있다.

신약의 기도는 유대인들의 회당예배를 배경으로 하고 있으며, 그들의 기도는 비판과 수정하는 데서 발전되어 왔으나, 무엇보다도 신약의 기도는 예수님의 기도를 중심으로 이루어졌다. 예수님은 친히 기도의 모범을 보이시며 교훈을 구체적으로 남기셨고, 마가복음에서 마가는 중요한 순간이나 결정적일 때 항상 예수님이 기도했다고 기록했다.[101] 갈릴리 전도여행 출발 전의 기도(막 1:35-39), 오병이어 기적 후에 퇴수기도(막 6:45-46), 겟세마네 동산의 기도(막 14:32-42), 십자가상의 기도(막 15:33-34)에 기록되어 있다.

마태복음에서의 산상수훈 가운데는 잘못된 기도의 오류를 바로잡고 진정한 기도로 나아가는 길을 소개하고 있으며(마 6:5-8), 주기도문(마 6:9-15)에 이르러 청원 기도의 핵심을 소개하고 있다. 누가복음에서의 기도는 세례를 받으시고 기도하실 때(눅 3:21)의 기록을 중심으로 기도 비유들(눅 11:5-8,18:1-8,9-14)은 누가의 기도에 관한 관심을 나타내 주고 있으며 누가의 기도 비유는 유대인들의 기도의 계승이자 극복이었다.[102]

특히 공관복음서에서 기도에 관해 일치되게 전해준 것은 예수의 겟세마네 동산의 기도이다. (마 26:36-46,막 14:32-42, 눅 22:39-46).약간의 차이가 있으나 예수의 기도의 본질은 ‘나의 원대로 마시고 아버지의 뜻대

[101] C.W.F. Smith, *Prayer*, *The Interpreter's Dictionary of the Bible* (Nashville : Abingdon,1980), 862.

[102] Ibid., 862.

로 하소서’라는 데서 압축된다. 기도란 궁극적으로 하나님의 뜻을 실현하고 하나님 나라를 이룩하심을 지향한다. 특히 중보기도자로서 예수는 보혜사 성령의 역할을 암시하고 있기도 하다. 예수의 기도의 대상은 아바 아버지로서 하나님이심을 강조하고 있으며 이 호칭은 유대인들이 사용하는데 신중을 기하였으나 예수는 과감히 사용하여[103] 유대인들의 미움을 한층 고취시키고 있다. 호칭의 뜻은 기도를 들으시는 하나님에 대한 확신, 기도 응답의 확실성을 말한다.

신약성서의 기도는 예수의 기도를 계승한 바울의 기도에서 풍성한 결실을 맺음으로, 바울 서신은 처음과 마지막을 항상 기도로 시작하여 기도로 끝을 맺는다.[104] 바울 역시 기도에 성령의 역할을 중요시하고(롬 8:26, 엡 6:18)있으며 신약시대에는 기도의 대상은 하나님만이 아니라 예수에게도 드려진다. 즉 중보자 예수가 기도의 대상이 되어 온 것이나 그 시작 시기는 정확히 알 수 없다.

우리는 기도를 좁은 울타리에 가둬 두고, 쉽게 생각한 것 자체가 어리석음을 깨닫게 된다. 살아있는 인간은 호흡을 하듯이 모든 사람들이 저 나름대로의 기도생활 즉 호흡을 하고 살아가고 있음을 깨달어야 한다. 다만 그 방식이 다르고, 내용이 다르며,누구에게 기도를 하는가 가 다를 뿐이다. 하나님께서는 모든 사람들 특히 악인에게도 햇빛을 주시고 비를 골고루 내리 시듯이 모든 사람들과 관계를 맺기를 원하시며, 말을 걸어오

---

[103] G. Kittel, *Teology Dictionary of New Testament*, trans by W. Bromiley :Grand Rapids: (WM.B.EerdmansPub,co,1974),804.

[104] 바울의 중보기도 소개와 해석은 Gordon P. Wiles, Paul‘s Intercessory Prayer, (London: Cambridge University Press,1984)참조.

신다는 것이다.

다만 사람들이 이에 대해 어떻게 반응하고 응답하느냐가 다를 뿐이다. 우리는 기도함으로써 하나님의 역사에 동참하고, 하나님은 기도를 통하여 우리 인간의 역사에 동참하신다. 우리는 기도를 통해 스스로 변화하고 성장하며, 하나님은 기도를 통하여 우주와 역사를 변화시키시고 생성시키신다.

동시에 기도는 공동체나 이웃과 아픔을 서로 나누고 고난을 함께 지는 무거움 짐이고 고통이 될 수 있다. 날마다 드려야 할 우리의 십자가이다. 성숙한 기도자는 기꺼이 이 십자가를 져야 할 것이다. 이 괴로운 기도의 짐, 겟세마네의 기도사역이 없이는 진정한 기도의 맛을 볼 수 없을 것이다. 기도는 결코 세속 도피나 일의 중단이 아니라 일 속에 기도가 있고, 기도 속에 일이 있다. 진정한 기도자는 일하며 기도하고, 기도하며 일하는 모습을 보여야 한다. 지금까지 신학적인 기도에 관한 연구를 하면서 기도의 중요성을 발견하였다. 오직 기도를 통해서 신과 소통을 할 수 있다는 것을 다시 확인할 수 있었고 특히 기도에 대한 모범들을 다루면서 기도하는 방식과 내용을 통해서 알 수 있다.

2) 기도와 성령의 역할

기도의 배경에는 늘 성령의 임재와 역사가 있었다는 것도 알게 되었으며, 기도와 관련된 성령의 역할을 살펴보고자 한다. 첫째, 기도는 하나님과 믿음으로 교제하는 것이다. 우리는 성령과 교제 없이는 아무도 아버지 하나님의 사랑과 우리 주 예수 그리스도의 은혜를 맛볼 수 없고(고후

13:13), 하나님의 사랑은 성령을 통하여 우리 마음에 부은 바 되었으며(롬 5:5), 성령만이 우리를 그리스도에게로 인도하신다고 칼빈은 '기독교 강요'에서 말하고 있다.[105]

하나님을 아바 아버지라 부를 수 있음도 오직 성령에 의해서만 가능하며(롬 8:15, 갈 4:6), 예수를 주님으로 부름도 성령에 의해서만 가능하다(고전 12:3). 기도의 본질이 하나님의 자녀 된 나를 재확인하는 과정으로 세상과 자신의 심령 내부의 갈등을 통하여 기도의 관계 즉 교제를 계속하라고 한다. 기도는 주 예수를 통해서만 가능하다는 것이다. 죄인이었던 우리가 하나님 아버지의 독생자 예수만을 통해서 아바 아버지라 부를 수 있는 양자가 된 것이다. 우리는 기도할 때 그 예수를 직면하면서 통과하는 교제를 갖는다는 것이다. 이는 '예수님의 이름으로(in Jesus' name we pray)'라는 의미를 가진다.[106] 의롭다 함을 받았으나 거룩하신 하나님으로 나아감은 유일한 중보자 예수를 통한 기도를 드려야 한다.

우리의 기도를 원리적으로 응답하시는 분은 주기도문에도 나와 있듯이 '하늘에 계신 우리 아버지'이시다. '우리 주 예수 그리스도의 하나님이시어. 자비의 아버지이시어, 모든 위로의 하나님이시다(고후 1:3). 아낌없이 좋은 것들(마 7;11)을 주시며, '후히 주시는(약 1:5)' '속히 주시며(눅 18:7-8)' '모든 것에 넘치도록 능히 아시는 분 이신 (엡 3:20)

---

[105] J. Calvin, *기독교 강요,* 이종서 역 (서울: 생명의말씀사, 1986), 2.

[106] W, Grudem*, Systematic Theology : An Introduction to Biblical Doctrine* (Grand Rapids; Zondervan,1994), 73.

하나님을 향한 기도인 것이다.[107] 자신의 기도를 들으시는 분에 대한 체험적인 이해와 신뢰의 깊이가 기도의 수준을 결정하기에 ‘주신 자도 여호와이시어 취하신 자도 여호와이시니’ (욥 1;21)그 하나님을 향한 기도를 해야 함이 마땅한 이유가 되겠다.

올바른 기도를 드린다는 것은 성령에 속한 자들만의 특권이며 그리스도인이 된다는 것 자체가 성령이 마음의 문을 열어 주신(행 16;14)것이며, 이는 영적 출생이며 거듭남 혹은 중생인 것이다. 성령이 아니고 서는 예수와의 관계, 주님이라고 부를 수 없는 것이며, 예수를 주로 고백하지 않고 서는 기도가 위험하며 교회 내에서 올바른 기도 훈련이 필요한 이유이기도 하다.

둘째, 성령 안에서 기도란 하나님과 교제하는 체험을 가진 자이다. 성령의 온전한 도움을 기대하는 마음으로 기도해야 한다(롬 8:26-28). 성령을 이미 모신 그리스도인이라도 충격적인 사건과 세상의 유혹과 정욕으로 일시적으로 사탄의 노예가 되었을 때 마땅히 해야 할 것은 하나님을 따라 성령이 중재하시는 기도를 할 때 하나님은 선하시고 기뻐하시고 온전하신 뜻이 무엇인지를 분별하는 완벽한 해결을 성령은 약속하신 것이다.[108] 하나님의 뜻을 아시는 성령(고전 2:10-12)은 기도의 소원은 있으나 무엇이

---

[107] Ibid.,73.

[107] 노진준, *조직신학* (서울: 은성, 1997), 573.

[108] Ibid., 575

하나님의 뜻인지를 알지 못하여 탄식하는 나를 도우신다.[109] '내 속에 소원을 두고 능력으로 역사하시는' (엡3:16, 빌 2:13, 골 1;29) 성령 하나님을 기억하고 그 분의 인도하시는 대로 기도하자. 성령이 주시는 말그대로, 그 뜻을 따라 기도하게 만드는 것이다. 또 마음을 감찰하시며(고전 2:10, 벧전 1:11, 계 2;23), 죄에 대하여, 의에 대하여, 심판에 대하여(요 16:8-11)책망과 교정의 사역을 담당하시기에 적합한 기도를 드리게 하신다. 성령으로 거듭나 예수를 삶의 주인으로 모시는 순간부터 천국에 가는 마지막 순간까지 모든 그리스도인들은 예외 없이 신령한 전투 또는 고유한 투쟁과 갈등(갈 5:16, 약 4:1-10, 롬 7:5-8;2)의 과정이며, 이 과정을 성화의 과정으로 성령의 인도함을 받는 영적인간(고전 2;15-16)으로 변하는 것이다.[110]

이러한 성령의 기도의 불을 끄지 말자(살전 5;16-22). 항상 쉬지 말고, 끈질기게 모든 환경에 기뻐하며 기도하고 감사하자. 그리스도인들은 예언, 방언 사역에 대한 신중한 믿음과 맹신, 불신의 극단적인 단순 논리에 치우치지 말고 성령이 주시는 영들을 분별할 줄 아는 장성한 믿음의 지각(히 5:14)을 통하여 진실한 믿음으로 구하는 자들에게 가장 좋은 것(마 7:11)으로 주시는 성령의 충만한 능력과 은사 활용을 사모해야 할 것이다.[111]

---

[109] '도우신다'라는 단어는 '쉽고, 가볍고, 쉼을 주는 특성'을 가진 마11:28-30절의 멍에를 함께 메도록 이란 뜻으로 출18:22, 민11:17, 시89:21, 눅10:40에도 사용되었다.

[110] D.M. Lloyd-Jones, *Living Water: Studies in John 4 (Wheaton*: Crossway Books, 2009), 89.

[111] Ibid., 90.

우리 안에 자신의 즐거움을 위하여 소원을 두고 행하시는 분이 성령이며(빌2:13), 내 속에서 능력으로 역사하시는 분이 성령(골 1:29)이며, 성령의 감동 속에 긍정적으로 기도와 간구를 원할 때 미처 깨닫지 못한 죄와 불순종을 깨닫고 회개할 때 성령은 응답하시는 것이다. 또한 영생을 거두는(갈 6:8)기쁨과 위로를 주시는 분이시다.[112] 우리는 오직 그 분께 기도하는 것이다.

---

[112] 김진섭, *개혁주의 생명신학의 성경적 토대 모색-말씀과기도* (서울:개혁주의생명신학회, 2010), 44.

IV. 두려움과 사회적 현상과의 상관관계

1. 두려움의 정의

1) 유사개념 정의

두려움은 불안이나 공포라는 개념과 유사개념으로 쓰여지는 데 서로의 경계선이 분명하지는 않아 명확하게 구분되지는 않으나, 유사성을 가지고 일련의 연속성으로 나타내어진다. 광범위한 두려움의 감정은 불안의 감정이며 즉각적이거나 위협적일 때는 공포의 감정으로 나타나는데, 개념은 유사하며 대상에 따라 차별된 성향으로 나타난다.

(1) 불안

불안의 어원은 그리스어와 라틴어(Angustia)에서 유래됨 것으로 위기상태에서 심한 스트레스를 받았을 때 자신을 보호하기 위해 신체적, 감정적, 인지적으로 즉각적인 조치를 취하는데 나타나는 반응을 말한다. 때로는 불안감으로도 표현하는데 특정한 대상 없이 막연히 나타나는 불쾌한 정서적 상태, 안도감이나 확신이 상실된 심리상태이다. 이는 신체적 정신적으로 위협을 인지하였을 때 나타나는 공포와는 다른 감정을 의미하는데, 어떤 위험이 개체의 존재를 위협하는 가능성을 자각함으로 불확실한 미래를 대처하는 효과적인 문제해결 과정에서 발현하는 정서 상태를 지칭하기도 한다.

(2) 공포

극심한 공포, 공항 상태를 의미하는 단어로서 특정한 사물이나 상황에 대해 지속적으로 나타나는 비이성적이고 극렬한 두려움을 말한다. 공포의 경험은 대부분 불안을 증상으로 하기 때문에 공포 자체를 불안장애의 유형으로 본다. 공포는 외적 요인에 의해 발생하며 주관적이지만 Panic은 공포에 따르는 행동의 본질적 특징인 위험의 대상 및 위협적인 상황으로부터 도피와 회피의 경향이 있다.

위험의 대상이나 위협적 사태를 당했을 때 적절한 처리가 곤란한 경우 공포가 일어나지만, 상황 처리에 능력이 있어 통제력이 있다면 공포가 되지 않는다. 일반적으로 공포, 공황, 불안, 흥분, 혼란과 같은 다양한 용어로 설명된다. 이에 따라 통제, 이해 및 논리적 설명이 불가능한 특정 사건을 접할 때 발생하여 강화되는 강렬한 공황 공포는 일반적인 증상이다.

2) 두려움과 삶과의 연계성

삶의 의미, 즉 삶의 의미 란 무엇인가? 라는 질문에 대한 답은 일반적으로 인생 또는 실존의 목적과 의의를 다루는 철학적 의미를 말한다. 이와 관련된 다른 질문들로는 우리는 왜 여기에 있는가? 삶이란 무엇인가? 존재의 목적은 무엇인가? 라는 구체적 의문과 질문들을 할 수 있다.[113]

현 사회에 존재하는 사회적 불안과 관련된 여러가지 사회문제로 사회적 불안을 일으키는 사건들이 날마다 모든 사람들의 두려움을 더욱

[113] Frederick Bergman, *불안한 사람들* (서울:다산책방 2021), 5.

가중시키고 있다. 먼저 가장 시급히 해결해야 할 문제는 경제적 불안으로 인한 삶의 두려움이 가장 큰 문제이다. 아마도 종교유무, 학력, 거주지역, 거주유형, 가구수들 로는 사회적 불안과 두려움의 감정수준의 차이는 격차를 느끼지 못하나 현 사회에 대한 인식의 차이에 따라서도 사회적 불안의 수준은 차이가 있다. 지금의 사회를 예측할 수 없고, 통제할 수 없으며, 상위계층으로 이동할 수 없고, 불공정하며, 불확실하고, 믿을 수 없다고 지각할수록 그리고 개혁의 성공가능성을 낮게 지각할수록 사회적 불안과 개인이 통제할 수 없는 두려움의 강도는 높을 것이다. 특히 불안을 야기하는 여러 가지 사회적 사건 또는 취업난(실업), 경제불황, 빈부격차의 확대 등의 통제적인 요인과 개인정보의 유출과 그로 인한 범죄의 증가의 영향을 받으므로 지금의 모든 사람들은 불안으로 인해 내재되어 있는 두려움을 모두 안고 살고 있다.[114]

인간은 자유를 소유한 책임적 존재이다. 그렇기에 안정감이 부재 된 결과에 대해 불안 과 두려움을 경험하며 이런 제한적 상황을 받아들이지 못하는 한계성으로 인해 두려움을 해결할 수 없다. 그러므로 피할 수 없는 두려움의 감정들은 인간 내면에 가장 큰 감정의 무게를 안고 사는 두려움의 연속이라도 과언이 아니다. 마치 인간은 죽음을 피할 수 없는 것 같이 두려움의 감정에 종 노릇 하며 내면 속 깊이 자리잡고 있는 이런 감정들을 피하기 위하여 삶의 불안이나 초조함 속에서 사로잡히게 된다.[115] 두려움에 처해 있는 사람들은 두려움이 지배하는 시간들을 허용할 때 선택에 의한

[114] 안주희, *후기근대사회 현대인의 불안과 강박에 대한 탐색* (서울:한국여성정책연구원 2009),76.

[115] Ibid,.76.

시간이 아니라 두려움에 대한 반응으로 시간을 사용하며, 다른 한 면에서는 두려움이 없다고 인정하더라도 여전히 두려움이 지배하는 시간 속에서 살고 있다. 예를 든다면 제 시간에 프로젝트가 끝나지 않겠다는 스트레스를 받으면 동료들에 의해 거절당하거나 열악한 평가 보고서를 받거나 사람들을 실망시키는 것을 두려워할 것이다. 두려움을 의식적으로 억압하여 허세나 부주의한 행동을 할 때 외적인 면을 강하게 보이게 정당화시키기에 오히려 두려움에 길들여지게 된다. 두려움과 마주쳐 두려움을 관리할 수 있다면 오히려 긍정적 삶을 영위할 수 있다. 하지만 두려움의 대상에 대해 혼동을 하게 되면 두려움이 일어날 때 대처할 수 있는 능력을 상실하게 된다.[116]

3) 두려움의 실체

인간은 환경을 통제하고자 하는 욕구가 강할수록 자신의 나약함과 무능력함을 인식하게 되고 이런 결국은 절망에 빠지게 된다. 마치 눈 덮인 가파른 언덕 위에서 눈썰매를 타고 내려가다가 갑자기 불안해지면서 결국 나무에 부딪히게 되는 경우가 있다.[117] 두려움은 무의식에 억압되어 성장하면서 자기 방어적 자기 중심적 태도를 유발할 수 있다.[118] 세상에는 각각의 상황에 따른 두려움이 많다. 너무 많은 사람들이 각자의 두려움을 표현하지 못하고 있기에 두려움이 지속적으로 쌓여질수록 두려움의 강도는 더 심해진다. 두려움은 외부로부터 볼 수 있는 실제 위협과 관련이 있는데 이

---

116 Kingdom Builder Liberty, *Anxiety & Fear*, Jun, 13 , 2013.

117 Elise Fitzpatrick, *두려움을 깨뜨리기*, 이명숙 역 (서울: 미션월드, 2010), 20.

118 Psychologytoday.com/us/basics/fear (accessed 11/12/2023).

러한 두려움은 잠재의식 수준에서 발생하고 때로는 유전적으로 통합된다.

어떤 경우는 두려움은 그 사람 자신이 상상한 것이거나 특정 상황에서 또는 특정 사람들이 있는 상황에서 발생하기도 하는데, 신경증 적인 두려움을 가진 사람들은 항상 나쁜 것을 예측하고 최악의 상황에 마치 대비할 준비가 되어 있듯이 두려움을 기다린다. 이것은 그가 정상적으로 생활하고, 일하고, 다른 사람들과 의사 소통하는 것을 방해하기도 한다. 예를 들어, 그것은 주사의 공포, 치과 의사, 항공 여행 등일 수 있다. 또한 혼자 있는 것에 대한 두려움인데 이는 공포의 일반적인 형태이다.[119]
이 두려움은 사람이 사회에서 떠남에 따라 세상에 빠지고 완전히 혼자 있는 순간에 발생한다. 이런 두려움은 아무도 필요 없다고 생각하기 시작하므로 사람을 피하거나 비사회적 존재 같이 사랑이나 존경, 감사 등의 감정을 거부하기도 한다. 또한 신뢰감에 대한 두려움도 있다. 이성을 동경하는 사랑의 감정이 일어날 때 자신의 감정을 상대방이 조롱하지 않을까 걱정하므로 다른 사람 앞에서 솔직함을 보이는 것에 불안을 느끼는 경우이다. "내가 옳은 일을 하고 있나?" "그가 나를 믿는가?" 에 대한 의심의 감정이 일어나 사회적 관계에서 실패를 경험함으로 두려움의 단계 더 증가하게 된다. 즉, 두려움은 개인을 둘러싼 크고 작은 사회적 맥락 안에서 발생하고 다시 개인과 사회에 영향을 미친다.[120]

두려움(fear)이란 실제처럼 보이는 가짜 증거(False Evidence Appearing Real)의 약자로, 이런 두려움은 과거 경험에 기초를 두고 있으며,

---

[119] Ibid., 25.

[120] 문정화, 김수전, 성기옥, *코로나 19 두려움과 영향요인에 대한 탐색적 연구* (충남: 사회과학 연구 제 32 권 1 호 충남대학교 사회과학 연구소), 290.

근심, 무서움, 겁, 걱정, 공포 등의 비슷한 말이 있다. 캠브리지 영어사전에는 두려움을 나쁜 일이 일어날 것 같다고 생각했을 때 가지는 강하고 나쁜 생각으로 설명했고, 불안은 국어 기초 사전에는 마음이 편치 않고 조마조마함으로 정의 되어있다.[121]

위의 사전적 의미와 같이, 두려움에는 우리가 미처 맞이할 준비가 되어 있지 않는 위험이 존재한다는 뜻이 암시되어 있다. 또한 자기 자신이 자각하는 위험이 즉각적일수록 두려움의 감정은 더 치밀하고 생생하게 다가온다.[122] 그러므로 두려움에 대한 감정은 실제적이며 주관적인 반응이며 두려움이 어디에서부터 기인되든 그것은 막연한 감정이 아니라 구체적으로 내면에 위협감을 느끼게 만드는 감정이다.

2. 두려움의 사회적 개념성

1) 두려움과 사회성의 관계

두려움은 고통스러운 경험과 관련된 개인의 정신 상태 및 자기 보존을 목표로 하는 행동 유발에 의해 나타나는 감정인데, 두려움을 기쁨, 분노와 함께 가장 강한 세 가지 감정 중 하나로 간주하고 있다. 두려움은 일상생활과 신경증에서 중요한 역할을 하는 공격적 억제에서 비롯되는데, 두려움은 위험을 최소화하려는 감정이지만 동시에 가벼운 형태로 나타나는 두려움은 학습을 유도할 수 있다.

---

[121] 문화체육관광부 국립국어원 www.Korean.go.Kr (accessed 11/15/2023).

[122] Joseph O'Conner, *두려움 극복을 위한 NLP 전략* , 설기문, 오규영 역 (서울: 학지사, 2008), 26.

두려움을 냉정하게 평가하고 현실적으로 저항할 수 있도록 고립되고 인식 가능한 위협에 초점을 맞춘 두려움의 상태로 설명해 보려는 노력을 인간들은 늘 하고 있다고 볼 수 있을 것이다. 이런 두려움은 모든 사람이 거의 매일 자신에게서 관찰할 수 있는 정신적 현상으로 나타나고, 두려움은 사람 자신이 위험에 처해 있음을 어느 정도 인지할 때 나타나는 불쾌한 감정적 경험을 동반한다. 때로는 두려움은 불길한 예감, 불안으로 경험되는 매우 강한 감정으로 나타난다.[123]

두려움은 모든 감정 중에서 가장 위험한 것으로 정의되는데, 때로는 극심한 공포로 죽음에 이르기까지 한다. 그러나 동시에 두려움은 긍정적인 역할도 하는데 생각과 행동의 방향을 바꿀 수도 있다. 그러므로 두려움, 불안, 공포라는 개념들은 명확하게 구분되기 보다는 유사성을 가지고 복합적으로 중복되는 면이 있기에, 세 가지의 개념이 각각 삶에 미치는 영향력과 범위와 대상에 따른 바른 인식을 갖고 다루는데 이해가 필요하다.[124]

러시아 심리학자인 Ivan Pavlov는 두려움을 대뇌 피질의 약간의 억제를 수반하는 수동적 방어 반응인 자연 반사의 징후라고 정의했다. 그는 두려움이 자기 보존의 본능에 기반을 두고 있으며 보호 적인 성격을 가지고 있으며 더 높은 신경 활동의 특정 변화를 동반하여 맥박과 호흡수, 혈압 지표 및 위액 분비가 일어나기도 한다고 했다.[125] 가장 일반적인 형태의

[123] World Conference on Psychology and Sociology 2012. *Emotional Intelligence as the Object of Research In Modern Psychology Anargul Kassymzhanova*, 892.

[124] Paul A Roque, *염려와 두려움의 극복*, 보이스사 편집부역 (서울:보이스사,1987), 29.

[125] World Conference on Psychology and Sociology, Ibid., 895.

공포 감정은 위협적인 자극의 작용에 대한 반응으로 발생한다. 그러나 보편적인 동시에 그 결과에 치명적인 두 가지 위협이 있는데 이것은 삶, 건강, 자기 긍정, 개인 및 사회적 웰빙과 같은 개념에 반대되는 죽음과 삶의 가치의 붕괴를 초래한다.[126]

두려움은 사람이나 동물이 건강과 웰빙에 실제적이거나 인지된 위험을 경험할 때, 자신을 보호하는 생물학적 반응을 반영하는 정서적 상태로 본다. 그러나 생물학적 피조물인 사람에게 두려움의 출현이 편리할 뿐만 아니라 유용하다면 사회적 존재 로서의 사람에게는 두려움이 목표 달성에 장애가 될 수 있다.

A.I. Zakharova이론에 따르면 두려움은 위협적인 자극의 행동에 대한 반응으로 발생하는 기본적인 인간 감정 중 하나이다. 두려움의 감정을 객관적으로 고려한다면 두려움은 사람의 삶에서 다양한 기능을 수행한다고 말할 수 있다. 인류의 전체 발전 기간 동안 두려움은 사람들의 투쟁의 조력자 역할을 했다. 두려움은 위험으로 부터 보호 역할을 하기 때문에 위험을 피할 수 있게 해준다. 따라서 A.I. Zakharova는 두려움을 인간 발달의 자연스러운 동반자로 본다. 두려움의 감정은 다른 많은 감정과 마찬가지로 기억에 집착하는 경향이 있다는 점에서 다른 감정들과 구별되기도 한다.[127]

두려움은 개인의 행동과 지각-인지 과정에 매우 중요한 영향을 미치는 강한 감정이다. 우리는 두려움을 경험할 때 주의력이 급격히 떨어지

---

126 "What's wrong with fear conditioning" *Biological Psychology* Volume 92, Issue January 2013, 90.

127 Asian Social Science Vol.11 No 7 : 2015 ISSN 1911-2017 E-ISSN 1911-2025," *Fear and Anxiety in the Children Suffering from Infantile Cerebral Palsy and Raised in Families with Various Parental Subsystem*," 356.

며, 우리에게 위험을 알리는 대상이나 상황에 집중하게 되고, 강렬한 두려움은 개인의 사고, 인식 및 선택의 자유를 크게 제한하여 사건을 바라보는 조망이 좁아지는 터널 인식의 효과를 만든다. 또한 두려움은 행동의 자유를 급격히 제한한다. 때로는 두려움 속에서 사람이 건전한 판단력을 상실하고 위험을 피하거나 위협을 제거하려는 단순한 욕망에 의해 움직이기도 한다.[128] 독일의 실존 철학자 하이데거 (Martin Heidegger)는 두려움이 불안을 대비시키는 하나의 기분 현상이며 불안이 본래적 정황성이라면 두려움은 비 본래적 정확성이라고 말한다.[129] 그는 두려움의 대상은 내부적 존재자이며 현존 하는 모든 존재가 두려움의 대상이다. 두려움은 종종 자신에게 위협적인 것을 더 위협적인 것으로 드러내기 때문에 두려워함의 감정이 위협적인 것을 감지함으로 스스로 두려워하는 현 존재의 자신 때문에 더 두려워하게 되는 것이다. 두려움의 현상은 세 관점으로 나눠지는데 즉, 두려움의 대상, 두려워함 자체, 두려움의 이유로, 서로는 상호 연관성을 가지고 있다.[130]

또한 프랭크린 루스벨트(Franklin Roosevelt)는 "우리가 유일하게 두려워해야 할 것은 두려움 그 자체다"라고 했다. 그는 어떤 현상이나 경험을 예상했을 때 우리가 가지게 되는 불안한 감정, 즉 그것은 매우 정확한 감정인데, 두려움에 대한 두려움은 보통 두려움 그 자체보다 더 많은 문제

---

[128] Wertsch,J V & Tulviste , P L.S. *Vygotsky and contemporary developmental psychology. Developmental Psychology,* 28(4), 548.

[129] Martin Heidegger, *존재와 시간* (서울:동서문화사, 2016), 170.

[130] Albrecht, Karl. *Practical Intelligence: The Art and Science of Common Sense* (New York: Wiley, 2007), 190.

를 야기한다는 점을 지적하였다.[131]

2) 두려움이 미치는 사회적 행동요소

두려움에는 기본적으로 다섯 가지 요소가 있는데 다른 거의 모든 두려움은 이 기본 요소들의 조합이다.[132] 첫 번째 요소인 소멸(Extinction)은 자신의 존재가 사라지는 것에 대한 두려움이다. 이는 "죽음에 대한 공포" 보다 더 근본적인 것이고 모든 인간이 가진 근본적인 존재에 대한 근본적인 불안감이 이 두려움과 관련이 있다. 두번째 요소인 절단(Mutilation)은 신체의 부분을 잃을까 하는 두려움이다. 인체의 기관이나 부분, 자연적 기능을 다른 존재에 의해 잃게 되는 두려움이며 곤충, 거미, 뱀 또는 다른 징그러운 것들에 대한 두려움이 이 절단의 두려움과 관련이 있다. 세번째 요소인 자유의 상실(Loss of Autonomy)은 움직일 수 없게 되거나, 마비되거나, 제한되거나, 갇히거나, 덫에 빠지거나, 묻히는 것과 같이 어떤 환경에 의해 자신을 제어할 수 없게 되는 것에 대한 두려움이다. 즉, "폐소공포증(claustrophobia)"로 알려져 있으며, 사회적 관계에서도 이런 두려움이 가능하다. 네번째 요소인 분리(Separation)는 버려지고, 거부되고, 관계를 잃어버리는 데 대한 두려움이다. 또 다른 이에게 갈망의 대상으로, 존중의 대상으로, 가치 있는 존재로 남을 수 없을지 모른다는 두려움이 이에 속한다.

다섯 번째 요소는 자아의 죽음(Ego-death) 이다. 창피함, 수치심 등

131 Ibid., 190.

132 Karl Alberecht Ph.D. The 5 fears We All Share, Psychology Today, Posted March 22, 2012.

은 스스로를 부인하게 만들며 자아를 위협하기도 하며 자아가 파괴됨으로써 더 이상 다른 사람으로부터 호감을 사거나 인정을 받고 존경을 받을 수 없게 된다는 대한 두려움이다.[133]

3) 현대인들이 처한 사회적현상

그렇다면 지금의 시대를 살아가는 현대인들에게 사회학자들이 주장하는 경제 혹은 물질적인 힘과 과학 그리고 최첨단의 기술의 발달이 오늘날의 삶을 두려움 없이 살아가게 할 수 있다고는 아무도 주장하지 않는다. 오히려 합리적인 사고 구조는 오늘날의 종교를 쇠퇴하게 만들고 또는 변형시키고 있다고 한다.[134] 거룩성의 의미도 중요하지 않게 되고 종교는 이 세상의 논리와 구조에 흡수되어 동화되어 가고 있다는 것이다. 그럼에도 불구하고 오늘날의 종교는 여전히 존재하며 얼마나 사회학적으로 그 기능을 수행하고 있음을 부인할 수는 없다. 이러한 기술, 물질,이성이 인간의 생활을 지배하고 있는 것이 지금의 현대사회의 현상이다.

현대인들의 문제점은 산업화라는 이름으로 자행된 인간의 사고 영역은 사회의 구조적, 기능적인 엄청난 변화를 초래하게 된다. 모든 방면에서의 발달과 진보는 인간의 수명 및 생활의 향상을 가져다 준 반면에 그에 못지않은 병폐를 준다.문화적 갈등속의 가치 갈등,문화지체 현상,물질주의 가치관의 확산,세대 간의 갈등,정치,경제 문화의 차별화로 인한 의식 영역의 갈등,물질 영역과 정신 영역 사이의 괴리가 생기는 문화지체(cultural

---

133 Ibid.

134 이원규, *기도와 현대 목회:기도의 사회학적 의미* (서울:감리교신학대학부, 1996), 95.

lag)현상은 물질가치와 정신가치, 기술 가치와 도덕가치 사이에 심한 부조화가 나타나 그것의 영향 아래 종교적 도덕적 가치는 구시대적 산물이 되어 가고 있다.[135] 경제 성장만을 강조하다 보니 물질주의 가치관이 확산되고, 배금주의,물질 만능주의 풍조가 만연하며 한탕주의,요령주의,편법주의가 조장되고 이러한 사회적 현상들로 인해 농촌 인구의 감소와 너무 집중되고 있는 도시로의 인구 집중으로 인한 공동체성의 붕괴,연대감의 상실로 인한 소속감의 분실,이에 따라 생겨난 개인주의 및 극한 이기주의의 확산, 거대한 도시 조직의 거대화 및 관료주의는 사람들 간의 친숙함, 친밀감마저 병들게 한다.도시화로 인한 가족 문제, 청소년 문제, 노인 문제, 범죄 문제,사회적 불균등으로 인한 경제적 불평등으로 돈이면 다 된다는 물질만능주의의 편안함이 모든 것에 더해 산업화의 병폐는 자연을 파괴하게 되는 환경문제까지 야기한다. 공기, 수질, 토질, 심한공해, 오염 등의 문제는 생태계의 또 다른 하나의 재앙을 초래하고 있는 것이다.

사회 심리학적으로 소외감을 느끼는 계층의 확대로 고립감, 무력감, 무의미한 삶, 좌절감이 넘치고 사람들은 인간 가치보다 물질주의 가치관을 우선시하게 되는 비인간적이고 현실적이며 이기적인 관계가 되어 서로 간의 신뢰성은 상실되어 가고 정체성은 약해져 가는 현시대의 사회 구조[136] 이다.

---

135 이원규, *후기산업사회와 인간공동체* 크리스챤아카데미 신학연구위원회 (서울: 전망사,1992), 128.

136 이원규, Ibid., 129.

3. 사회적 전환에서 파생되는 두려움

1) 현대인들이 겪는 갈등의 요소

오늘날 사회를 정보화 사회라고도 한다. 기존의 산업사회와는 달리 생활의 거의 전 부분이 정보화가 되고 있기 때문이다. 정보 보유능력이나 활용능력, 정보화기기 사용 능력이 삶의 질 혹은 일상생활의 수준을 좌지우지하는 시대가 되었다. 사회의 변화에 따라 다양한 교육이 평생에 걸쳐 이어져야 할 필요성이 요구됨에 따라 사람들은 점점 더 분주하게 살게 되며 이런 다양한 교육을 받자 못하는 환경의 사람들은 새로운 사회에서 새로운 기술과 더불어 살아가는 방법들을 접하지 못함으로 뒤쳐지는 삶으로 전락하게 된다.

급변하는 과학 기술 문명은 지식의 가용주기를 단축시키고 있을 뿐 아니라 인간이 살아가는데 필요한 교육은 언제 어디서든 이루어져야 하는 시대가 되었다. 지금의 사회적 상황들을 설명할 수 있는 의미를 둔다면 기초 연결 지능 사회는 21세기의 특징으로 표현될 수 있다. [137] 그것을 가능하게 한 수단은 교통이나 물류도 있지만, 단연 디지털기기의 기여가 크다. 디지털 기기의 활용을 통해 정보와 각종 소재를 활용하는 사회를 정보화 사회라는 새로운 세계가 사회 전반에 자리 잡고 있으므로 첨단 콘텐츠의 중요한 부분이 되었다.

특히, 코로나 19의 영향으로 비 대면 수업이 본격 적으로 등장하면서 우리사회의 모든 교육 분야는 대부분이 정보화 기기에 의존하고 있다.

---

[137] 최예식, *언택트 시대 노인 학습자 일상변화의 연구* (서울: 광운대학 박사학위 논문 2020), 41.

정보화 사회에서 정보 활용능력은 사회적 생존을 의미한다. 인터넷과 디지털기기의 활용능력은 활동과 생존의 중요한 수단이다. 관찰이나 측정을 통하여 수집한 자료가 데이터이다. 이 데이터를 활용하여 문제해결에 도움이 되도록 정리 가공한 생태를 정보라 한다. 정보 와 지식의 중요성이 높아지는 현상 즉 정보통신기술을 통하여 정보와 지식의 생산 · 유통 · 소비가 중심이 되는 생활 현상을 정보화라 한다.[138] 이러한 정보의 가치 창조가 사회발전을 가능하게 하는 탈공업화 사회가 정보화 사회이다. 정보화 사회의 구성원들은 삶의 전반적인 정보로부터 소외되지 않기 위해 컴퓨터를 비롯한 인터넷, 스마트폰, 태블릿, 복합기, 무인주문 기 등의 다양한 디지털기기 활용지식 교육에 참여한다. 그 결과 삶의 질 향상에 기여하고 사회, 경제 부양 효과를 유발시킬 뿐만 아니라 세대 간의 정보격차를 해소하고 사회관계망 연계기술로 개인의 행복과 사회적응을 도모하게 된다.[139]

사회에너지인 물질 에너지를 넘어 정보의 역할이 중요시되는 사회가 정보화 사회라 하며, 그것에 도달하는 과정을 정보화라 한다. 정보화 교육이란 사용자의 다양한 활동에 있어서 컴퓨터를 포함한 정보통신 기기를 도구로 활용하는데 필요한 기술, 지식, 태도를 육성하는 교육을 뜻한다. 정보화 교육은 모든 사람들을 새로운 정보를 쉽게 접할 수 있고 다룰 수 있도록 하여 자기 존중 감을 향상하고 가정 및 사회생활 영역을 향상할 수 있도록 도와주고, 사회와 네트워크를 계속 유지하게 해준다.

---

[138] Ibid., 41.

[139] 성복숙, *신노년 세대의 정보화교육 개선방안 연구* (대구대학교 석사학위논문, 2021), 78.

2) 정보화 시대의 불안과 두려움

386세대 이후에 등장한 새로운 청년세대들은 세계화와 정보화의 진행과 함께 성장하였다. 따라서 이들은 디지털 공간과 정보를 자신의 삶의 자연스런 조건으로 여기고, 세계화에 대한 인식과 함께 신자유주 의적 경쟁 강화에 대한 인식을 함께 가지고 있다. 젊은이들은 들은 거시적인 주제들보다 개인의 일상이나 진로 등 자신의 삶의 관리에서 오는 문제들로 갈등과 혼돈의 시간을 보내고 있다.

최근의 개인화 현상의 심화와 함께 개인들의 자기관리 주체로서 변화는 이들의 불안의 결과인 동시에 이들을 더욱 불안과 두려움으로 몰아넣는 요소가 되고 있다. 물론 근대사회 이 후의 청년들은 언제나 미래라는 불확실한 시공간을 기획해야 한다는 점에서 공통적으로 근원적 불안과 두려움을 가지고 있지만, 후기 근대 시대의 청년들은 보다 개인화되고, 가치기준의 근간이 의심받는 상황에서 자기 삶의 다양한 측면을 스스로 관리해야 한다는 점에서 보다 근원적이고 극단화 된 불안을 경험할 가능성에 놓여있다.[140]

시대나 사회적 특성의 변화에 따른 불안과 두려움은 사회불안이라는 개념으로 인식하여 논의되고 있으나 이러한 불안이 결국 개인들에게 두려움의 감정으로 영향을 미치고 이러한 불안이 개인의 삶에서 상당한 영향력과 의미를 부여하고 있다.

---

[140] 이훈구, *한국인의 사회심리적 안녕 사회불안 신뢰 그리고 행복* (서울:법문사 2004),45.

3) 공동체안에서 조성되는 불안의 원인

불안의 원천은 사회, 공동체에 있는 경우는 자신이 속한 사회의 실존에 불확실한 위협이 존재한다 거나 혹은 위험하다고 느끼는 것 을 말하며, 여기서 사회의 실존에 대한 위협이란 사회의 존재 자체, 즉 그 사회의 존속, 유지 발전 등이 위험하거나 위협당하고 있다는 인식을 의미한다 사람들이 살아가면서 겪게 되는 이러 한 불안들은 개인적인 사건들보다는 사회적 사건과 관련된 불안이다. [141]

구체적으로 사회적 수준에서 발생하는 불안은 최근 부각되는 환경오염과 생태계의 파괴, 전쟁과 테러리즘 등의 위험에 대한 인식이다. 이는 주로 매스미디어를 매개로 형성된다. 이러한 위험이 극단화 되는 가정적 상황에서 표출되는 위험인식은 곧 사회가 망할 것이다 라는 인식되는 공동체의 파괴와 종말에 대한 불안이다.

사회의 변화는 사회의 실존에 대한 불안을 발생시킬 뿐만 아니라 개인의 삶과 존재에 대한 불안도 동시에 발생시킨다. 불안의 원천이 개인에 놓인 경우, 여기서 발생하는 불안은 개인이 삶을 성찰적으로 바라보며 개인적 관리를 하면서 발생하는 위험에 대한 인식이다.

이러한 위험은 취업, 결혼, 이혼, 출산 등 개인이 겪게 되는 삶의 다양한 문제들을 포괄하고 있다. 이러한 위험이 극단화 되었을 때 표출되는 위험인식은 개인의 실패와 파멸, 죽음에 대한 불안을 형성한다. 여기서 의미하는 개인적 실존에 대한 불안은 심리학적에서 논의되던 개인의 임상적 불안과 다른 시각으로 접 근한 것이다. 결론적으로 불안은 특수화된 개인

---

[141] Ibid,. 45.

적 상 황에서의 개별적 불안인데 반해 개인의 실존적 불안 이란 사회적 맥락에서 생산되는 성격을 갖는다.

4. 종교적 사회적 기능 수행과 기도의 상관관계

1) 사회적 심리학적 현상으로 본 기도의 의미

종교 사회학적으로 볼 때 종교는 여러가지 사회적 심리학적 기능을 수행할 수 있다. 인간에게 소속감 및 연대감을 마련해 줌으로 공동체성을 회복시키는 것이다. 즉 종교는 인간들을 하나 되게 하고 공동의 목표를 가지게 하며, 신앙을 통한 공동체 의식 강화, 집합 감정을 가지며 나누게 하는 것이다.

바람직한 도덕성을 제시하며 가치관의 확립을 세워 인간애, 동포애, 인류애, 자연애의 책임을 밝혀 개인적, 사회적, 국가적, 세계적인 사랑과 평화, 정의의 확립을 촉구하는 것이다. 이런 운동을 기독교가 어떤 방향으로 이끌 수 있는가? 기도이다. 개인 기도를 통하여 인간 자신의 마음의 평화와 심리적 안정을 얻고, 새로운 힘과 용기를 가질 수 있으며, 자신을 되돌아보아 가치관을 확립하고 슬플 때 위로가 되고, 약해질 때 강하게 되며, 고통을 견디며, 외로울 때 힘이 될 수 있다. 특히 박탈감, 가치관의 혼란 속에서 고달프고 복잡한 어려운 일이 생길 때 마다 기도를 통한 영적 힘을 얻어 정신적 위안 및 스스로의 위로를 하나님에게 구하는 것이다. 기도는 삶의 만족, 실제적인 안정감, 행복감, 종교적 만족 등에 긍정적으로

작용한다.[142]

2) 사회적 관점에서 본 기도의 능력

기도의 효과는 여러 측면으로 나타나는데 웰포드(Welford)는 기도가 좌절을 감소시켜 비일상적 상황에 적응하는데 도움을 준다고 했으며 샥스(Sacks)는 기도는 자아체계의 통합을 촉진시킬 수 있다는 것을 입증했으며[143] 폴로마(Poloma)는 기도는 다른 삶의 복지감에 더 중요하게 영향을 미친다는 것을 밝힌 바 있다.[144]

기도는 공동 기도, 가족 기도, 중보기도 등을 통해서도 함께 한다는 화목과 결속을 통하여, 사회학적으로 가족의 해체와 가정의 부재가 만연한 세상의 문제를 해결할 수 있으며, 공동체를 통한 자신을 반성하고 상호간의 신뢰 회복과 이웃애를 확대하며 친교 이상의 도움으로 위로와 용기를 가지며 사회적, 국가적 사랑의 마음을 통하여 공동체성의 확립과 역사 고양에도 사회학적인 기능을 수행할 수 있다는 것이다.[145]

그렇다면 기도가 가지는 가정과 사회와 교회 생활의 연관성이 어떤 것이 있는지에 대해 살펴보겠다.

첫째, 기도와 가정생활은 가족 구성원들이 함께 기도를 통해 신앙

---

[142] M.M. Poloma, *Varieties of Prayer: A Survey Report, (*Philadelphia :Trinity Press,1991), 120.

[143] A.T. Welford, *Is Religious Behavior Dependent upon Affect of Frustration?,* (Journal of AbnormalandPsychology,1947), 42.

[144] M.M. *Poloma,Varieties of Prayer: A Survey Report*, (Philadelphia :Trinity Press,1991),122.

[145] Ibid.,122.

적 가치와 목표에 대한 공동체적 의식을 형성하면서 서로에 대한 이해와 존중을 증진시키며 기도를 통해 가정구성원들은 일상에서 느낀 감사와 기쁨을 공유하고 함께 목표를 향한 노력을 응원함으로 긍정적 경험을 함께 나누게 된다. 기도는 가정내에서 소통을 중요시하며 서로에게 마음을 열어 구성원과의 감정적 긍정적 건강한 가족관계를 조성한다.

둘째, 기도와 사회생활과의 연결성은 도덕적 가치를 강화함으로 기도를 통해 신앙의 체계를 기반한 도덕적인 가치를 강조한다. 사회적 윤리적인 선택을 지원하며 개인과 집단차원에서 더 나은 사회를 형성하는데 기여할 수 있다. 또한 교회 공동체내에서 사회와 연결을 형성하고 강화하는데 기여한다. 이러함으로 공동체는 서로의 지원과 협력을 통하여 사회적 상호작용을 촉진하고 전반적 사회구조에 영향을 미친다. 그 결과로 기도는 사회적 갈등해소와 품위 있는 상호작용을 장려하여 조화로운 사회를 형성하며 정서적 안정성과 사회적 복지에 긍정적 영향으로 개인과 공동체 차원에서 사회적 통합과 발전에 기여할 수 있다.

셋째, 기도와 교회생활과의 연결점은 공동체 강화이다. 기도는 교회에서 공동체 의식을 강화하고 교회 구성원 간의 유대감을 형성함으로 서로에 대한 관심과 지원을 나누며 공동체 의식을 선도한다. 예배와 신앙적 가치체계를 강화함으로 교회 공동체로서 기도를 통해 신앙을 나누며 예배안에서 주님을 찬양하며 경배함으로 교회 구성원들과 영적 교감을 체험한다. 기도는 교회생활에서 소통과 공감의 수단으로 사용되고 서로 간의 이해와 지원을 나눈다. 결과적으로 기도는 교회의 핵심 요소이며 공동체 의식, 예배, 교육, 소통, 그리고 사회적 봉사 등 다양한 측면에서 교회활동

과 긴밀히 연결되어 있다.

3) 윤리학적 의미의 기도

"너희가 얻지 못함은 구하지 아니 함이요, 구하여도 받지 못함은 정욕에 쓰려고 잘못 구함이니라"(약 4:2-3). 기도하는 것 자체가 목적이 되어서는 안 된다는 말씀이다. 하나님이 듣지 아니하시는 응답 없는 헛된 기도에 대해서 언급한 것이다. 토레이(R.A. Torrey)는 저서 기도의 능력(The power of Prayer)에서 기도의 장애물을 동기가 불순한 기도, 마음과 생활의 죄악, 마음속의 우상, 용서하지 아니하는 마음, 인색함과 불화가 우리 마음속에 자리 잡고 있을 때 드리는 기도는 바른 기도가 되지 아니한다고 했다.[146] 이는 우리의 삶이 바른 윤리적이어야 하듯이 기도 또한 드리는 기도자의 바른 윤리를 요구한다는 것이다.

기독교 윤리학은 하나님의 말씀에 비추어 선하고 바른 삶을 규명하려는 학문이다. 따라서 기도의 윤리학이란 하나님의 나라를 위한 기도와 실천의 일치를 도모하는 이론적 작업인 것이다. 무엇이 참되고 바른 기도인가에 관심을 둔다는 것이다. 하나님 앞에 인간이 지니는 솔직한 자기의식이 필요하며 거짓된 의식으로부터 자신을 지키는 기능을 한다. 자신을 향한 끊임없는 갱신과 회개를 통하여 하나님의 뜻을 이루어 나가는 참된 헌신을 요구하는 것이다.[147]

토마스 머튼(T. Merton)는 "기도는 우리를 그리스도 안에 새사람으

---

[146] R.A. Toray, *기도와 영역*, 임성택 역 (서울: 생명의말씀사, 1981), 187.

[147] Ibid., 187.

로 만드는 것이며 기도는 회개를 동반하여야 한다" 고 했다. 갱신과 변화 없는 기도는 샤머니즘의 기도와 같다는 것이며 갱신과 변화가 없는 기도 즉 샤머니즘적 기도는 인간의 자기중심성을 벗어나지 못한 비윤리적인 도구에 지나지 않는다. 기도의 삶이 상당부분 삶을 살아가는 윤리적 의식과 깊은 연관되어야 한다는 것이며 참된 삶을 말로 표현함 이요, 동시에 참된 삶을 살아가려는 희망의 메시지이기도 하다.[148]

머튼이 영성과신학을 통합하는 과정에서 영향을 끼친 선에 초점을 맞추었는데 선은 결국 영성과신학의 통합해가는 과정에서 선과의 만남을 통하여 그리스도의 살아있는 체험이 인식적인 해석에 앞선 과정임을 말해 준다.[149] 진정한 깨달음은 영적으로 그리스도와 합일되는 경험을 통해 온전히 알고 이것은 단지 객체 로서의 하나님을 알아가는 것이 아니라 나의 가장 깊은 내면 속에서 현존하신 그분을 아는 것을 의미한다.[150]

5. 기도와 사회적 영향과의 관계성

1) 영성과 사회

기도는 기독교인들의 희망 의식을 표출하는 것이다. 블로흐(E. Bloch)는 '인간이 지닌 희망의 표상들을 시, 철학, 동화, 종교 등 모든 분야에서 찾아 읽어내면서 인간은 희망의 존재' 라고 생각한다. 그러나 인

---

[148] 오방식, *토마스머튼의 영성과 신학의 관계에 대한 선의 영향* (장신논단 Vol 46 No.4 9n2014.12) ,172 .

[149] Ibid,.172.

[150] Ibid,. 173.

간의 희망의 징표들이 무의미, 죽음, 고통에 의해 위협받고 있어 그런 위협을 극복할 수 있는 것이 종교 속에 있으며 이런 종교의 가장 큰 기능은 인간에게 희망을 길러주는 것이며, 소망의 사람이 되게 하여, 인간을 희망의 존재로 그 희망을 기도로서 표현하는 존재로 기도는 희망을 가지고 싶어하는 인간의 자기표현이라 한다. 그러나 기도에도 위험이 있어 하나님 나라의 비전이 없는 맹목적인 자구하는 희망의 언어가 되어야 하며 이러한 언어로 인류의 역사는 정의롭고, 평화로우며 역사를 창조해 갈 힘을 얻는 것이다. 기도는 인간의 의식 속에 표출되어가는 창조적 힘이 된다.[151]

기도는 현실 인식을 반영하는 것이다. 기독교 신앙은 우리의 삶에 대한 응답이 되어야 한다. 응답 없는 기도는 공허한 것에 그치기 쉽다. 현실을 파악하지 못하는 기도는 중언부언하는 기도이며 하나님의 뜻과 일치하지 아니하는 아무리 화려한 언어와 술사를 지니고 있다 할지라도 무의미하며 비기독교 적인 것이다.

그리스도인들의 삶과 의식이 어떠한 윤리적인 삶의 태도를 가지고 기도해야 하며, 기도하는 자의 가치관, 세계관이 단지 하나님과 자신과의 관계라는 좁은 지평에서만 이해되는 잘못을 가지고 있다.우리의 기도가 예수님이 요구 하신 대로 하나님의 의와 나라를 구하기 위한 것이라면 무엇이 하나님이 선하시고 기뻐하고 온전한 뜻인가를 분별하는 능력을 가지고 기도하는 것은 대단히 중요하다고 본다.

유진 피터슨은 시편 131편을 "하나님께 둔 신앙의 뿌리와 우리 마음 사이의 먼 간격을 좁히게 하는" 시편이라고 표현하였다. 또한 젓 뗀 아

---

[151] 박충구, *기도와 현대 목회:기도의 윤리학* (서울:감리교신학대학부, 1996), 128.

이의 모습에 대해서는 “자신의 소원을 이루기 위한 수단으로써의 하나님이 아닌, 하나님 자체를 갈망하는 마음의 상태”[152] 라는 아더 와이저(Arthur Weiser)의 해설을 인용하였다. 그러면서 “기를 쓰고 하나님을 붙잡고 늘어지는 유아적 신앙에서, 사랑으로 하나님께 응답하는 성숙한 신앙으로의 이행”을 해야 함을 언급하였다. 이러한 영성을 이것은 하나님과의 깊은 사귐에 이르는 영성이며, 하나님과의 관계 안에서 새로운 소명을 발견해야 한다고 강조한다.[153]

2) 기도와 사회적 가치의 관계

기독교 공동체는 무수히 많은 실험과 변증적 관계를 가지게 된다. 기독교 신앙과 자본주의, 기독교 신앙과 사회주의, 기독교 신앙과 정치권력, 기독교 신앙과 사회적 제 관계 등을 어떻게 설정하는 가에 따라 기독교 신앙의 자기 이해를 바르게 하여 성서적 근거와 윤리적 지침을 신학적 전통에 따라 세워 나가야 할 것이다. 수도원 주의자들은 세상을 멀리하며 하나님의 뜻은 세상을 멀리하라고 가르치며 기도 또한 멀리하는 삶속에서 하나님과 순수하게 만날 수 있다고 가르쳤다. 이들과는 달리 신비주의자들은 무사무욕(disinterest)만이 자신의 영혼을 구하며 하나님을 만나는 체험을 길이라 가르쳤다. 이들의 신앙은 한결같이 자아 중심적인 극치를 지향하는데 그치고 말았다. [154]기도와 기독교 신앙의 보편성보다는 자신들이 속한

---

[152] Eugene H. Peterson, *한 길 가는 순례자*, 김유리 역(서울: 한국기독학생회 출판부, 2011), 158.

[153] 김영봉, *사귐의 기도* (서울: 한국 기독학생회출판부, 2003), 20.

[154] 박충구, *기독교 윤리사* (서울:기독교서회,1994),154.

특수성을 강조함으로써 교회의 일치를 깨트리는 위험과 서로가 적대적인 기도를 드리는 오류를 범하고 있다.[155]

신화적 세계관에서 나오는 기도는 신화적 세계상에 사로잡혀 미신과 미성숙의 세계로 기독교인들을 이끌어 가기도 한다. 이런 신학적 미성숙은 기독교의 응답 구조를 외면한 채 영지적 실천력을 잠재우고 말았다. 따라서 정치, 경제, 사회적 현실에 부딪혀 돌아가는 세계는 신학 외의 영역으로 간주되고 신학의 관심은 인간의 순수한 영혼 구원과 구원을 가능케 하는 하나님의 활동의 장으로 간주되어 교회의 확장에만 주력하게 된다. 여기서 철저히 결여하고 있는 것은 역사에 대한 교회의 책임적 응답의 구조였다. 역사에 대한 참여와 책임을 외면한 기독교 신앙은 역사라는 무대를 바라보기만 하며 영과 육, 죄와 선, 구원과 멸망이란 도식을 그려가며 열심히 영적인 구원의 필요성만을 역설하는 태도를 유지해 간다. 기독교인들의 삶의 희망은 영적인 차원만이 강조되어 제도적 영향권 아래서의 기도생활을 영적인 것과 육적인 것 사이의 갈등을 해결하는 것으로 제한되어 가고 있다.

3) 공동적 기도

기도의 공동적인 삶을 위한 기도자의 구함은 죄와 어둠, 유혹이 있는 이 땅위에서 우리가 구하는 것은 하나님의 의이며 우리는 그 하나님의 온전한 의를 구하여 보다 나은 의를 사모하고 실천하는 기도 자들이 되어야 한다. 오히려 기도는 죄와 어둠, 유혹이 있는 이 땅 위에서 하나님의

[155] 박충구, *기도와 현대 목회:기도의 윤리학* (서울:감리교신학대학부,1996), 128.

나라를 향한 희망의 불꽃이 꺼지지 않도록 일깨워주는 능력이며, 낙관적 환상이나 비관적 절망의 심연을 뛰어 넘어 참된 이웃 사랑의 길들을 모색해 나갈 수 있는 힘의 원천이라고 생각해야 한다. 기도는 환상과 비전만 가진 것이 아니라 참된 현실에 마주 닿아 있을 때 일수록 더욱 진실한 기도가 될 수 있을 것이다. 우리의 삶은 깊은 공동성에 기초하고 있다는 사실 즉 나의 희망이 다른 이들의 고통이 될 수 있으며, 나의 기대가 다른 이들의 실망이 될 수 있다는 사실을 깊이 인식하고 이해하는 참된 기도 자가 가져야 할 중요한 기도의 윤리적 책임이다.[156]

그리스도의 사랑의 계명은 책임적인 기도의 지평이라 말할 수 있다. 초기 기독교인들의 삶은 그리스도의 사랑의 새 법과 종말론적인 희망에 지배를 받았기 때문에 현실적인 삶의 욕구들을 극복하고 초월적인 희망에 고무 되어있었다. 이들은 하늘의 평화를 구했고 이 평화는 지상적 삶의 연장으로 믿었다. 평화를 구하는 삶은 하나님의 자녀가 되며,이들의 평화는 다른 이들의 삶을 파괴하거나 손상시키는 것은 허락하지 아니했고 사랑과 평화의 삶을 위해 기도했으며 그 희망대로 삶을 살았다. 세상과의 차별된 삶을 통해 소종파적 신앙과 수도원 적인 신앙에 적용되는 것이다. 그러나 ‘어그스틴’ ‘마틴 루터’ ‘칼빈’의 종교개혁적 신앙의 유산을 물려받은 이들은 좁은 지평의 세계를 넘어 세상을 창조하신 하나님이 창조의 하나님이며 세계 속에 일하시는 하나님이었다.[157]

기도와 실천의 일치를 기독교인들은 내면적 영성에 제한하는 신비

[156] H. Kueng, *Global Responsibility* (New York: New World Ethic, 1991), 45.

[157] Calvinist Action Committee, ed, *God Centered Living* (Calvinism inAction,1951), 101.

주의적 신앙이나 기독교 공동체만의 주관적 일치 혹은 피안 지향적인 현실 도피적인 신앙의 흐름은 수종하여 현실 세계에 대한 책임 의식을 강조하게 된다. 예수 그리스도를 통해 주어진 사랑의 계명을 구체적으로 수행해 나가는 것은 이웃에 대한책임을 가능케 하는 견해에 기초한 것이었다.[158]

기독교인의 신앙세계의 폭은 자아에서 교회로, 교회에서 사회로, 세계로 기도의 폭이 넓혀 지며 기도의 내용도 달라져야 한다. 율법으로부터 자유로워진 존재로서 자기를 사랑하는 지평으로부터 자유로워진 존재로서 이웃을 사랑하는 삶에 여생을 바치는 것이 기독교인의 삶이었다. 기독교는 더 이상의 죄와 율법 아래 있는 존재는 아니지만 이웃을 위한 자의적인 종의 길을 걸어가며 기독교 윤리 자체가 사랑의 계명을 책임적으로 규명하려는 노력을 수반하게 되었다.

사회적 현상과 과제속의 기도의 힘 오늘 한국 기독교인들의 기도가 보다 바른 기도가 되며, 바른 실천적 지표가 되려면 하나님이 창조하신 세계에 깊은 관심을 가지고 기도해야 한다. 오랫동안 한국의 기독교 신앙 속에 자라온 기도는 자신과 가까운 사람, 자신이 속한 교회 공동체를 위한 기복 신앙적 기도, 성공과 복만을 추구하는 '주십시요'라는 기도의 제목들이었다면 이제는 우리에게 위탁되어진 세계, 자연, 우리의 삶의 방향이 보다 정의로운 사회 건설보다 평화를 실천하는 삶, 창조 세계를 아름답게 가꾸기 위한 기도가 보다 나은 윤리적인 기도가 될 것이다.[159]

---

158 Ibid.,15.

159 한국 기독교 사회문제 연구원편, *정의,평화,창조질서의 세계 대회 자료집* (서울: 민중사, 1990), 40.

불의와 적대감, 미움의 역사를 근대사로 장식하는 한반도의 현실에서 기독교인들의 기도와 실천의 일치를 구한다면 그것은 평화를 지향하고 다양한 신앙 공동체 간의 갈등과 빈부의 갈등, 여성 억압의 현실을 모른 체 드리는 가인의 기도가 될 것이다. 하나님의 창조 질서가 파괴되고,[160] 생명들이 멸종되어 가며, 불필요한 곳에 무 분별하게 사용하는 에너지를 낭비하면서 파괴되어가는 자연 생태계, 사치와 화려함 만을 추구하며 그 삶이 축복의 삶이라고 감사를 드리는 기도는 더 이상 힘을 발휘 할 수 없다. 이웃의 고난과 아픔을 알고, 피조세계에 대한 연민과 동정을 불러일으키며, 기도 속에 살아 계시는 하나님의 음성을 들을 귀를 가지는 정의와 평화의 기도 들이 된다면, 우리의 기도는 한층 더 바르고 새로운 세계를 이끌어 가는 기도가 될 것이다.[161] 그 때 드리는 기도는 강한 힘을 펼칠 수 있고 이런 기도의 능력이 세계 속에서 그리고 우리가 사는 이 사회속에서 능력을 발휘 하는 영적기도가 될 것이다.

---

160 Paul Althouse, *The Ethics of Martin Luther,* trans By Robert C. Schultz (Philadelphia; Fortress Press,1986), 6.

161 한국 기독교 사회문제 연구원편, Ibid., 40.

V. 두려움을 극복하기 위한 정신 심리학적 접근

1. 두려움을 초래하는 심리학적 개념

1) 정신 심리학적 두려움의 정의

두려움을 정신 심리학적 개념으로 살펴보면, 두려움은 실제 또는 인지된 위험을 유발하는 내부 상태이며, 두려움과 의심이 모든 사람을 지배하며, 감정과 행동을 통제할 방법이 없을 때 사람은 공포를 느낀다. 심리학의 관점에서 이것은 긍정적인 면과 부정적인 면을 모두 가질 수 있다. 사람에게 두려움을 경험하지 못한 사람은 없다. 사람이 두려움의 감정이 완전히 결여되어 있다면 그는 생존하지 못했을 것이며 이 감정이 건강에 해가 된다고 말할 수 없지만 사람은 가능한 모든 방법으로 의식에서 그것을 몰아내려고 노력하고 시간이 지남에 따라 억압된 두려움은 공포의 형태로 나타날 수 있다.[162]

2) 정신 심리학적 불안의 정의

불안이라는 감정이 사람들의 마음을 아프게 하거나 강한 무게감을 느끼게 한다. 아무런 문제가 되지 않던 것들이 갑자기 숨을 쉴 수도 없을 만큼 압박하고, 참을 수 없는 고통으로 위협하고 있거나 남들처럼 평범하

---

[162] Maria Barnikova, *Acute mental illness and reactive states. On the causes, symptoms, and treatment of reactive Psychosis,* National Institute of Mental Health Publication. 2019 Jul. 102.

게 일상을 살아가는 일이 힘에 부치고, 언제 닥칠지 모르는 불안 증상과 발작이 두려워 골방으로 들어가 숨는 사람들도 있다. 공황장애, 사회공포증, 범불안장애, 분리불안증 등 불안장애가 어떻게 시작되었는지 이런 상황들을 어떻게 극복하고 건강한 일상으로 다시 돌아갈 수 있는지에 대한 다양한 연구들 혹은 불안장애를 다루는 책들이 많이 나와있지만 정보가 많을수록 그것에 비례해 불안장애의 치유는 많은 효과를 기대하기 어려워 주변 가족들의 역할과 고충들이 그들에게 실질적인 도움이 되기는 어렵다. 오히려 다양한 정보들이 불안장애 당사자 뿐 아니라 그들의 가족들이 일상을 더 힘들게 만들어지는 것이 지금의 현실이다.

세계보건기구의 유효한 분류 체계에 따라, 불안이나 공포 반응이 병적인 것이 되어 심리사회적 고통 내지 공동적 개인적 피해로 이어져 간다. 중요한 것은 당사자가 자신의 불안과 공포로 인해 감정적으로 불안으로 인한 고통을 당하느냐 하는 것이다. 즉, 기분이 안 좋아진다 거나, 두려움으로 아주 예민해진다 거나, 울음을 터뜨린다 거나, 정신 건강이 일반적으로 나빠진다 거나 한다.

불안과 두려움으로 인한 피해로 불안장애를 갖게 되어 마치 어두워지고 나서 낯선 사람이나 범죄자들과 마주칠까 봐 더 이상 저녁에 친구들과 약속을 잡지 못하는 사람이 되거나. 또는 자신의 친지나 친구처럼 사고나 심각한 질병에 걸릴까 봐 걱정이 된 나머지 인터넷 정보를 찾아보는 등 불안해서 잠을 이루지 못하고, 이 때문에 극도로 피로해져서 낮 동안에 자신의 직장에서 일을 제대로 해내지 못하는 사람도 있다.[163]

[163] Andreas Schutterle, Enz Flag, *불안에 대처하는법*, 유영미 역 (서울: 나무생각 2023),37.

3) 정신심리학적 불안장애의 원인과 증상

모든 불안장애는 당사자들에게 뚜렷한 고통과 피해를 안겨준다. 각각의 증상에서 비롯된 정신적인 스트레스 외에도 이런 고통을 피하기 위한 회피행동이나 안전을 도모하고자 하는 행동이 중심적인 역할을 한다. 불안장애를 가진 사람들은 자신들이 두려워하는 상황을 더 이상 겪고 싶어 하지 않으며, 도움 수단이나 특정한 기관이나 의료기관을 통해 상황을 해결할 수 있다. 그러다 보니 늘 다른 사람들의 도움을 요청하거나, 안정제를 복용하거나, 아니면 오히려 격리된 생활을 할 수밖에 없는 처지가 되는 상황을 만든다. 자신의 상태에 대한 지각이 있는 사람들은 음악을 듣거나 뭔가를 하면서 주의를 돌려 보려고 하지만. 보통 어느 순간부터는 심장이 두근거리거나 땀이 나거나 어지럽거나 속이 메스꺼워지는 등 공포나 공황 증상을 유발하는 활동들을 피하게 된다. 그러다 보니 결국은 더 이상 신체 활동을 하거나, 운동을 하거나, 쇼핑을 가거나, 따뜻한 날씨에 야외에 있을 수 없는 경우가 많다. 불안장애는 이런 방식으로 행동반경을 무척 좁게 만들어 당사자들의 삶의 질을 대폭 떨어뜨릴 수 있다.[164]

불안장애에 시달리는 사람은 수동적이고, 위축되고, 종종은 슬퍼하는 모습을 보인다. 예전의 명랑하고 쾌활한 모습이 온데간데없어지면, 이를 지켜보는 가족과 친구들 역시 굉장히 힘들다. 가족과 친구들은 이런 상태를 변화시키기 위해 할 수 있는 모든 것을 하고자 한다. 하지만 당사자조차 자신의 질병을 제대로 알지 못하는 상황이라 대개는 속수무책이고 무력감을 느낀다. 그러다 보니 가족과 친구들도 상당히 고통스러워 하며, 이

[164] Ibid., 46.

고통은 종종 당사자가 겪는 수준과 별반 다르지 않을 수 있다.

불안장애를 취급하는 대부분의 전문가들처럼 우리 역시 불안장애 클리닉에서 단계적 치료 프로그램을 적용한다. 가능한 한 인지행동치료 형태의 심리치료를 우선적으로 제공한다. 인지행동치료는 약물치료에 비해 원칙적으로 더 유익하고 약물치료보다 환자의 자기 효능감을 높여줄 수 있기 때문이다. 인지행동치료를 위해 치료자는 환자에게 공포를 지각하는 다양한 방법을 가르쳐 줌으로써 환자들이 인지한 불안을 스스로 재 학습하게 한다.

다양한 치료 기법들을 불안장애를 촉진하는 모든 요인들에 대응하는 알맞은 도구가 들어 있는 도구 상자처럼 상상해도 좋을 것이다. 여기서 중요한 것은 이런 기법들을 숙지할 뿐 아니라, 적절히 훈련하여 적용하는 것이다. 그리하여 치료를 마칠 무렵에는 이상적인 경우 자신의 증상을 안정적으로 경감시키고, 불안이 다시 찾아오는 경우 능동적이고 효과적으로 대처할 수 있다. 이런 정도의 자기 효능감과 치료가 끝낸 뒤에도 지속되는 효과는 약물치료로는 달성할 수 없다. 자기 효능감은 자신의 능력을 통해 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 기대인 까닭에, 어려움을 극복하는 것뿐만 아니라 심리 질환을 극복하는 데에도 중요한 역할을 한다. [165]

4) 불안의 기재

키에르케고르가 불안을 통해 설명하려고 했던 인간의 내면적 본질에 대한 탐구는 현대 정신분석학과 심리학의 관심사인 개인의 우울이나 불

[165] Ibid., 211.

안과 같은 현대적인 문제와 매우 밀접한 관계가 있는 문제이기도 하다. 키에르케고르는 이전의 철학자들이 삶의 단편적 양상으로 바라보았던 불안을 인간의 본성과 관련해 탐구해야 할 중요한 가치로 보고 이를 철학사의 장으로 끌어들였다.[166]

현대 문화에서 불안은 일반 대중의 상상력을 사로잡는 중요한 개념이 되고 있는데, 이는 인간 정신이 완전히 파악하지 못한 불투명한 내면의 지점과 관계하는 불안이 현대인들에게 이질화의 경험을 이끌며 인간의 삶에 대한 새로운 사유를 도출해 주고 있기 때문이다. 결국, 불안이란 인간 내면의 복잡하고 헤아릴 수 없는 저 깊은 심연에서 모든 개인이 제각기 맞닥뜨릴 수밖에 없는 기분이 불안이다. 이런 불안은 죄를 짓기 이전의 평화와 안식의 상태인 순진함에서 출발한다. 맑고 깨끗한 순수 상태인 순진함은 처음으로 불안이 출현하는 상태이며, 다른 형태의 불안을 분석하기 위한 중요한 첫 지점이다.

순수함의 상태에서 만나는 불안은 장차 자기의식이 깨어날 때 뒤따를 자유를 예감하는 자신의 가능성에 대한 불안이다. 불안은 자아가 아직 완전히 자리를 잡지 못한 상태에서 발생했기 때문에 낮은 단계의 불안이라고 할 수 있다. 순진함의 상태에서의 불안은 정신이 전제되지만, 자기와 관계 맺는 것을 실패하는 절망 이전에 다가오는 것이다.

키에르케고르는 그의 저서 불안의 개념을 통해 인간에게 잠재된 불안을 구체적으로 설명했다. 불안은 인간학적 의미의 자유를 탐색한 실험적 심리학이며 불안에 대한 성찰은 개인에게 새로운 가능성을 창조할 수 있는 자유

[166] m.blog.naver.com (accessed 11/20/23).

를 회복시켜준다고 했다[167] 자유는 새로운 가능성을 잉태하는 힘이다. 현대사회에서 기존의 한계를 뛰어넘어 각종 형태의 혁신이라는 활동도 결국 키에르케고르가 말하는 가능성의 불안과 다름없는 것이다.[168]

구체적 존재로서 개인이 가능성에 대한 가능성으로의 미지의 가능성 앞에서 느끼는 자유는 오히려 불안이 잠재되어 있고 외적 가능성은 자기 안에서 자기를 제약하는 부자유의 상태를 극복하도록 한다. 그렇기 때문에 현대적 의미에서 불안은 새로운 혁신이나 창의성과 밀접한 관련이 있으면서 동시에 새로운 가능성을 잉태하는 자유와의 상관관계를 통해 인간의 원천성을 세밀하게 고찰할 수 있는 개념이다.[169]

불안의 개념을 통해 인간이 스스로의 내면성을 회복하고자 하는 것은 현대 인간학의 과제이면서 동시에 종교에 미뤄 놓은 과제이기도 하다. 인간은 진정한 내면성을 획득하기 위해 부단히 자신을 넘어서고자 하는데, 그것은 자유를 근거로 하는 초월을 통해 가능하다.

5) 두려움에 따른 심리학적 상태

두려움의 피해와 이익은 비교할 수는 없지만 두려움이 없으면 죽음에 이를 수 있다고 한다. 왜냐하면 위험의 순간에 유기체의 모든 힘이 활성화되어 개인이 지배적인 상황에서 생존할 수 있으므로 개인에게 임박한 위험을 경고할 수 있기 때문이다.

예를 들어 쓰러질 나무 옆을 걸을 때 두려움이 생기는 것은 사고로

---

[167] 안상혁, *불안, 키에르케고르의 실험적 심리학* (서울:성균관대학교 출판부 2015),10.

[168] Ibid., 10.

[169] Ibid., 20.

죽을 수도 있다는 생각으로 두려운 느낌은 당연하다. 이로 인해 공포가 인체에 미치는 영향은 강력하다. 계속 긴장한 상태로 있기 때문에 몸과 신경계가 빠르게 소진된다. 또한 연령별 로 두려움의 성격도 다르다. 어린아이들이 불을 껐을 때 느끼는 무서움과 두려움의 감정은 성장 후에도 어둠에 대한 두려움으로 정상적인 삶을 방해하게 된다.

이에 반해 중년의 두려움은 사회현상에 많은 영향을 받는다. 예를 들어 동료보다 가난해지는 것에 대한 두려움, 다른 사람들의 기대에 부응하지 못하는 것에 대한 두려움, 모기지에 대한 두려움, 거절당하는 것에 대한 두려움과 오해, 다른 사람의 기분을 상하게 하는 것에 대한 두려움 등이 있다. 노인의 경우 대부분 죽음에 대한 두려움은 혼자 남는 것과 같은 고독함에 대한 두려움이다. 그러므로 현대 심리학의 관점에서 볼 때 두려움은 항상 부정적인 감정 상태는 아니지만 대부분 자신의 경험이 부정적인 영향을 끼친다.[170]

두려움의 심리적 상태는 생리적 증상 및 독특한 주관적 감각과 함께 타고난, 유전적으로 부여된 기본 인간 감정이다. 대부분의 경우 두려움은 고통스러운 증상을 동반하지만 동시에 감정은 보호의 필요성에 대한 신호로 작용할 수 있다. 뇌의 주요 기능은 인체의 완전성과 생명 활동을 유지하는 것이기 때문이다. 이 반응의 발생은 다양한 내부 및 외부 요인, 유전되거나 후천적인 성격 특성에 따라 다르다.

두려움의 증상의 징후에 대한 자극은 다음과 같은데 열등감 콤플렉스, 외로움과 사회로부터의 거부감, 우울감, 위기가 임박했다는 위협, 죄

---

170 문정화, 김수전, 성기옥, *코로나 19 두려움과 영향요인에 대한 탐색적 연구* (서울:사회과학 연구 제 32 권 1 호 충남대학교 사회과학 연구소),298.

책감의 압박감, 무가치함이나 부적절한 감정 등이다. 특정 상황이 발생하거나 예상될 때 개인의 강박적 공포의 존재를 기반으로 하는 정신 병리는 불안 공포증 장애 범주에 속한다.

2. 정신 심리학적 두려움의 유형

1) 강박적 두려움의 정의

강박적 두려움은 일반적 감정적 반응과 다르다. 개인은 자신의 불안이 근거가 없고 비논리적이라는 것을 이해하지만 자신의 상태를 제어할 수는 없다. 강박적 요인이 란 항상 분명하고 이해 가능하며 사람이 실현하는 것은 아니지만 항상 그 형성의 이유가 있다. 대부분의 경우, 개인의 잠재의식 깊숙이 자리 잡고 있으며 유전적 기억에서 뿌리를 추적하기 때문에 모든 사람이 주요 원인을 독립적으로 식별하는 것은 아니다. 따라서 강박적 두려움을 제거하는 가장 효과적인 방법은 정신 분석의 기술이다. 두려움의 부정적인 부분을 없애거나 최소화하는 데 도움이 되는 다양한 방법이 있지만, 두려움을 즉시 제거하거나 근본적으로 제거하려고 시도할 때 더 위험한 문제로 이어질 수 있다. 그러므로 강박적인 두려움을 오히려 표현하여 긍정적인 방향으로 유도할 때 자신감이 생겨 두려움과의 싸움에서 이길 수 있다.

2) 강박 징후의 특징

프로이트가 근대로 전환되기 시작하는 지점에서 '강박행동' 또는 '강박관념' 을 발견한 것은 이를 발생시키는 사회적 요소에 대한 주요한 시각을 제시한다. 그에 의하면 반복 행동이란 우리가 알고 있는 유일한 세계 안에 머물러 있는 방식이며 낯선 가치 또는 삶의 양식에 노출되는 것을 회피하는 무의식적 충동 표현한다. 인간의 기억을 조작하여 매개체로서 사용하므로 인간에게 행동의 방향을 제시하고 일상적·반복적 생활에 의미를 부여 하게한다. 전통이나 권위가 제공하는 가치의 정당성이나 효용성이 후기 근대화에 의해 변화되어, 취업.결혼.출산 등의 당연시되던 삶의 과정들은 계산을 바탕으로 개개인이 결정해야 하는 불안의 요소가 되었다. [171]

이러한 시대적 상황에서 개인은 불안을 해소하고 자신의 존재론적 안정감을 느끼기 위해 과도하게 특정 생각이나 물건에 집착하거나 특정 행위를 반복하게 되는데, 이러한 행위가 과도해지면서 이는 강박적 행위로 드러나는 것이다. 이렇듯 강박적 행위는 후기 근대사회라는 사회적 변화의 축과 개인화된 주체의 존재론적 안정성의 추구라는 의미로 받아지게 되었다. 의학적으로 강박장애는 자신이 지나치고 불합리하다는 것을 알면서도 강박적인 사고나 행동을 반복하여 자신의 일상생활이나 직업적 활동과 사회적인 활동에 제한을 받는 장애를 지칭한다. 정신의학계의 강박장애에 대한 연구 경향은 크게 생물학적 원인과 심리적인 원인으로 나뉜다. 심리적 원인에 대한 분석은 심리적 기제에 바탕을 둔다.

---

[171] 안주희, *후기 근대사회 현대인의 불안과 강박에 대한 탐색* (서울: 한국여성정책연구원 2009),78.

3) 위기적 두려움

두려움을 느껴본 적이 없는 사람을 찾는 것은 불가능하다. 걱정, 불안, 두려움은 기쁨, 감탄, 분노, 놀람, 슬픔과 마찬가지로 정신생활의 근본적인 감정적 표현이다. 오히려 두려움은 누구에게나 친숙한 감정이다. 이것은 우리 눈에 보이는 것보다 훨씬 더 큰 영향을 미치고 있다. 이것은 지각-인지 과정, 개인의 행동에 중요한 영향을 미치는 감정이며, 강렬한 두려움은 "터널 인식"의 효과를 만든다. 즉, 개인의 인식, 사고 및 선택의 자유를 심각하게 제한한다. 두려움은 신호, 임박한 위험에 대한 경고인데, 상상이든 현실이든, 원칙적으로 그것은 중요하지 않다. 왜냐하면 우리 몸은 두려움에 동일하게 반응하기 때문이다.[172]

두려움은 사람들의 문화, 신앙, 발달 수준에 관계없이 존재한다. 변화하는 유일한 것은 두려움의 대상이다. 우리가 두려움을 정복했거나 극복했다고 생각하자마자 다른 유형의 두려움과 그것을 극복하기위한 다른 수단이 나타나기 때문이다. 우리의 삶에는 많은 두려움이 있다. 심리학자에 따르면, 각 사람은 자신의 "두려움의 집합"을 가지고 있으며, 그 중 많은 부분이 어린 시절부터 비롯된 여러 요소로 구성되어 있다. [173]

많은 사람들이 두려움을 부끄러워하며 두려움에 대처하는 방법을 배우는 대신, 두려움을 없애기 위해 알코올, 약물, 약과 같은 것에 의존한다. 하지만 단순히 두려움을 없애고, 무시하고, 없애 버리려고 노력하는 사람은 필연적으로 망상에 빠지고 그러한 생각을 하면 할수록 두려움을 다루는 방

172 Maria Barnikova, *두려움은 심리학 개념입니다. 두려움의 정의란 무엇인가?* (정신건강학회, 2015),12.

173 Ibid., 12.

법을 배우지 못한다.[174] 숨겨진 두려움은 어린 시절부터 오는 두려움에 비롯된다. 예를 들어, 부모의 양육 증가, 유혹, 심리적 외상의 결과, 도덕적 갈등이나 해결되지 않은 문제로 인한 두려움 등 인지적으로 구성된 이유가 있다. 거부감, 외로움, 자존감에 대한 위협, 우울증, 부적절감, 임박한 실패감 등도 있다. 사람이 갑작스러운 자극으로 인한 단기적이고 동시에 강한 감정이 있다면 그것은 두려움에 기인하고, 장기간에 걸쳐 명확하게 표현되지 않은 것은 불안에 기인한다.

4) 두려움에 따른 신체변화

부정적인 감정 표현의 일부 특징은 생리학적 변화로 나타나는데 발한 증가, 심장 두근거림, 설사, 동공 확장 및 수축, 요실금, 시선 돌리기 등인데, 이러한 징후는 생명이 위협받거나 특징적인 생물학적 공포 앞에서 나타난다. 두려움의 증상으로는 침묵, 수동적 행동, 의사소통 회피, 불안정한 행동, 언어 장애(말 더듬기) 및 비정상적인 돌발행동 들인 둘러보기, 구부리기, 손톱 물어뜯기, 물건 만지작거리기 등이 있다.

또한 두려움으로 인해 타인의 아이디어에 대한 집착이나 불평으로 인해 정상적인 삶을 사는 데 방해가 되기도 한다. 두려움에 대한 강박 관념은 주도성을 방해하고 무 활동 상태를 초래하여 오히려 상상 속에서만 사는 고립된 사람이 된다. 강한 부정적인 감정이 발생하여 감각, 적절성과 통제력이 상실되고 내부 마비와 무감각한 혼미한 감정들이 발생한다. 이런 유형의 사람은 허영심과 자기과시 그리고 충동적이고 불안정한 감정을 나

[174] 장정은, *정신분석적 심리학의 관점에서 바라본 종교와 정신건강* (한국기독교 상담학회 2017),159.

타낸다. 신경계의 유형에 따라 개인은 자신을 방어하고 공격성을 보인다. 사실 이것은 경험, 중독, 걱정을 위장하는 역할을 한다. 두려움은 이렇게 다양한 방식으로 나타나지만 불안, 악몽, 과민성, 의심, 수동성, 눈물과 같은 공통된 특징이 있다.[175]

또한 질병에 대한 두려움이 포함되는데 질병은 고통, 신체 손상 등 신체적 요인을 가져오고 다른 한편으로는 사회적 요인인 사회와 집단으로부터의 분리, 일상 활동의 배제, 소득 감소, 빈곤, 해고 등을 가져온다. 따라서 이 상태는 신체적 및 사회적 그룹의 경계, 생물학적 및 실존적 경계에 대한 두려움의 다양한 방식의 두려움에 기인한다.

3. 프로이드 자아 심리학 측면의 불안

1) 정신심리학적 불안의 원인

프로이드는 자아를 불안(anxiety)과 갈등의 소재지로 보았다. 현실과 다른 한편으로는 추동 욕구와 타협하며 적응하는 자아는 기억, 사고, 운동 기능 등 제반의 의식 기능을 포함하고 방어 기제를 활용한다. 프로이드는 이 자아의 기능을 이성과 의지의 능력에 지대한 영향을 미칠뿐만 아니라 치료의 목표를 무의식을 의식화하고, 원초자아와, 자아, 초자아와 자아를 화해시키는데 두었다[176]

유아는 긴장을 감소시키려는 경향성뿐만 아니라 자극을 적극적으로

---

[175] www.amc.seoul.kr, 질환백과, *"공항장애"* 서울 아산 병원 (accessed 11/5/2023).

[176] 이용승, *정신분석에서의 동기 이론* (서울대학교 철학 사상 연구소 철학 사상 36호 2010),161.

추구하는 경향성을 타고 나며, 적절한 공간 안에 존재하는 자극과 긴장을 조절하도록 준비되어서 태어난다. 이러한 자아 기능에는 환상과 현실을 구분하는 현실검증력(reality testing), 판단, 현실감, 추동 및 정동의 조절과 통제, 대상관계, 사고, 적응적 퇴행, 방어, 자극 차단 등이 포함된다. [177]

Pine(1990)은 자아 심리학적 입장에서 중요한 동기가 부정적인 정동을 회피하려는 노력에서 자신의 심리 조직화를 유지하려는 자아의 경향성이라고 보았다. [178] 대표적인 부정적 정동은 불안인데, 프로이드는 모호하고 근거 없는 불안이 구체적인 공포를 억압(repression)한데에서 생겨난 것이라고 보았다. 이러한 억압과 같은 심리 작용은 두려운 정서 상태를 참지 못하는 과정에서 진행된다. 여기에는 이별과 상실로 인한 심리적인 고통, 자기 상실감, 수치심과 죄책감 등이 있다.

프로이드는 급성적이고 강렬한 형태의 불안을 "외상 불안(traumatic anxiety)"이라고 하였으며, 보다 약한 형태의 불안은 외상 불안의 잠재적인 시작을 신호하는 것으로 보았다. 일종의 예견된 불안인 "신호 불안(signal anxiety)"은 정상적인 발달 과정을 통해 생겨나며, 자아 기능의 도구로 작동한다. [179]. 많은 경우 불안은 현실적이고 외적인 위험에 대한 반응이라기 보다는 내적인 것으로, 특히 위험하다고 가정된 무의식적인 소망과 관련된다. 전형적인 위험 상황으로는 사랑하는 대상의 상실, 대상으로부터의 사랑의 상실, 거세 불안, 초자아 불안이나 죄책감 등이 있

---

[177] Ibis., 162.

[178] 윤순임, *현대 상담 치료의 이론과 실제* (서울:중앙 적성출판사 1995),67.

[179] Gabbard, G. *Psychodynamic psychiatry in clinical practice*. (New York: American Psychiatric Press, 2005), 101.

다. 그 밖에 소멸 불안이나 붕괴(disintegration) 불안, 피해(persecutory) 불안과 같은 아주 원초적인 형태의 불안도 있을 수 있다[180].

2) 대상관계 이론에서 본 불안

정신 분석학자 프로이드 (Sigmund Freud)는 죽음에 대한 공포가 사실 그 자체보다는 무의식에 억눌려 있는 다른 무언가에 관한 내적 갈등과 상처의 변형된 표현이라고 말한다.[181] 즉, 개인이 겪었던 고통스러운 경험들은 시간이 흘러 망각될지라도 마음속 깊은 곳에 남아서 인간을 병들게 하고 상처 입힌다는 것이다. 사람들이 기억하기 싫지만 무의식적으로 내재되어 있는 것을 '트라우마(trauma)'라고 하는데, 트라우마는 의학용어로 외상, 심리학에 서는 '정신적인 외상'이라 한다.[182] 과거에 겪은 고통이나 정신적인 충격 때문에 유사한 상황이 나타났을 때 우울증, 스트레스 등 불안해지는 증상으로 나타난다

3) 불안의 극복과 치유

사람들은 삶에 대해서는 긍정적으로 말하고 행동하지만 죽음에 대해서는 말하기를 꺼려한다. 결혼식장에는 즐거운 마음으로 가지만, 장례식장에 가는 것을 달가워하는 사람은 없다. 죽음이 주는 공포 때문이다. 죽음은 인간에게 내재되어 있는 근본적인 불안요소로 자리 잡고 있다. 이러

180 Ibid., 101.

181 지그문트 프로이트(Sigmund Freud 1856-1939) 오스트리아의 신경과 의사로 정신분석의 창시자이다. 히스테리 환자를 관찰하고 최면술을 행하며, 인간의 마음에는 무의식이 존재한다고 하였다. 꿈 · 착각 · 해학과 같은 정상 심리에도 연구를 확대하여 심층심리학을 확립하였다.

182 Scott Floyd, *기독교 위기상담,* 황영아 역 (서울: 그리심도서출판, 2020), 59.

한 죽음의 공포는 인류 역사를 통틀어 예술, 종교, 언어, 경제, 과학의 발달을 이끌었고, 지구 곳곳에서 벌어지는 갈등의 원인이기도 한 것이다. 한마디로 인간 행동의 기 저에 있는 주된 원동력인 셈이다.[183]

공포에서 벗어나는 길은 공포와 맞서 싸 우지 말고 공포를 자연스럽게 받아들여야 한다. 프로이트의 정신분석학에서 정신적 외상의 근원은 기억하기 싫은 경험을 받아들이지 못하는 데 있다고 한다. 그리고 그렇게 망각된 기억은 트라우마가 되어 일상을 배회한다. 프로이트의 '카타르시스 요법 (cathartic method)'에서 이러한 정신적 외상치유 방법으로 기억하기 싫은 기억을 다시 떠올리고 문제에 직면해야 된다고 정의했다. 카타르시스란 정화와 배설을 뜻하는 그리스어로 정신분석 학에서는 마음속에 억압된 감정의 응어리를 언어나 행동을 통하여 외부에 표출함으로써 정신의 안정을 찾는 것을 말한다.[184]

우리가 일상생활에서 부끄러운 과거의 기억을 남에게 털어놓았을 때 카타르시스(해방감)를 느끼는 이유는 받아들이기 싫은 기억을 받아들이는 과정을 통해 마음의 정화가 되었기 때문이다. 결국 트라우마 치료의 핵심은 기억하기 싫은 기억 즉, 마음의 상처를 풀어내는 것이다. 이러한 트라우마 경험과 치유과정은 개인에게 있어 한 단계 도약할 수 있는 성장의 계기가 된다.

---

183 Seldon Solomon, Jeff Greenberg, Tom Pijanski, *슬픈 불멸주의자*, 이은경 역(서울:흐름출판, 2016),8.

184 Sigmund Freud,*정신분석입문 /꿈의해석*, 김양순 역 (서울:동서문화사 1988),10.

4) 불안과 우울증과의 관계

정신분석 이론에 의하면 불안이나 두려움, 우울과 같은 인간의 심리적, 정서적 문제는 인간 내면의 무의식적인 동기와 갈등의 문제이다. 대부분 무의식적적 분노가 자신도 모르게 자기를 향한 부정적 에너지가 된다. 프로이드(Freud)는 이런 감정들이 자신이 그토록 사랑하고 아끼던 대상 (object)의 상실에서 오는 낙담으로 해석하였다.[185] 사람들은 자신이 사랑하는 대상을 상실되면, 떠남에 대한 슬픔과 더불어 자신이 유기되었다는 현실을 파악함에 따라 그 대상에 대해 분노의 감정을 품게 되지만, 이런 부정적감정 등은 억압과 같은 방어기제에 의해 무의식속에 간직된다.
현실 속에서 분노의 대상은 더 이상 존재하지 않게 되고 결국 그 강력한 부정적 분노의 에너지는 결국 다른 사람이 아닌 자신이 표출 대상이 된다.[186] 자신을 향한 분노의 내향화 현상으로 인해 본인 은 자책, 수치심, 죄책감 등에 시달리게 된다. 따라서 자기정체성이 저하되고 자아기능 역시 약화되어 탈진과 우울증으로 발전하게 된다.

프로이트에서 시작한 우울증에 대한 정신분석적 관점의 연구에 대한 완성도를 인 학자는 멜라니 클라인 (Melanie Klein)이었다. [187] 그녀는 사람은 누구나 다 편집 분열 적 심리 단계에서 우울적 자리라는 심리단계로 가는 발달 단계를 거치는데, 그 과정에서 좋은 대상에 대한 공격성은 대상의 상실을 경험하면서 좋은 대상을 자신이 파괴하였다는 죄책감을 유

---

185 F. Freud, "*Mouring and Melancholia*" (in *Collected papers*, 1991), 152.

186 권석만, *우울증: 절망과 침체의 늪* (서울: 학지사, 2000),50.

187 Hannah Arendt, *For Love of the World ,* 이재훈 역,(서울: 한국심리치료연구소, 1999),91.

발하고 이런 죄책감으로 우울적 자리에 위치하는 것으로 보았다. [188]

애착이론의 보울비(Bowlby)는 대상관계와 생태학적 관점에서 불안한 애착관 계와 강박적인 자기관계를 가진 사람이 우울장애에 취약하다고 보았다.[189] 그로 인해 타인으로부터 버림받을 것에 대한 두려움과 중요한 타인으로부터 인정을 받지 못하거나 비판을 받을 것에 대한 두려움을 지니고 있다. 대인관계의 충족 실패와 자기의 능력과 가치에 대한 만족 실패로 내면에 내재되어 있는 불안과 두려움이 우울증으로 발전된다.

5) 행동주의 이론으로 본 우울증

행동주의를 따르는 이론가들은 인간을 동물들과 마찬가지로 주어진 환경에 따라 다르게 반응하는 유기체적 존재로 해석한다.[190] 인간에게 긍정적 영향을 주던 주변 사회적 환경이 열악 해짐으로 인해 나타나는 현상으로 설명한다. 우리는 매일 매일의 일상 가운데 다양한 정서적지지, 실제적 도움, 즐겁고 유쾌한 일들 등의 여러가지 긍정적 강화를 원하고 또한 실제 경험한다. 이런 긍정적 강화를 체험하면 그것을 촉발하는 태도와 행동을 취하게 되며, 또 다시 원하는 긍정적 강화를 체험하는 일련의 선 순환 과정을 놓치지 않으려 한다. 현대인들의 불안과 우울증 발생과 유지 요인은 일상에서의 긍정적 강화가 예상치 못하게 감소하거나, 사라질 때, 그리고 강화 촉발행동이 소실될 때, 그리고 반대로 우울 행동이 그릇되게 영

[188] 이재훈, *대상관계이론에서 본 우울증과 영성: 클라인, 페어베언, 위니캇의 이론을 중심으로* (목회와 상담 2010). 98.

[189] 박경순, *존 보울비와 애착이론 (*한국심리치료학회지 2,2010),117.

[190] 곽형식, *행동주의 상담과 인본주의 상담의 특성 비교* (학생생활연구소6 2001),8.

향을 미치기 때문이다.

예를 들면 가족이 나 친한 지인의 사망, 각종 실패, 실직, 건강의 악화 등 인생에서 예기치 못한 상실사건과 마주하는 경험은 긍정적 강화의 동력을 잃어버리는 것이다. 이러한 강화의 토대를 잃어버리면 평소의 자연스러웠던 적응적 행동이 서서히 경우에 따라서는 급격히 사라지면서 불안이나 두려움 우울함 등의 증상이 나타난다.

그래서 행동주의에 입각한 정신심리 치료는 일상에서 내담자들 이 순간적으로 어떻게 대처하는지, 그리고 그에 따라서 어떻게 반응하는지에 대해 면밀히 관찰하는 것이 중요하다. 또한 보다 더 효과적인 치료를 위해서 내담자 자신뿐만 아니라 그 가족, 친지, 친구 등을 통해 내담자의 우울 행동 등에 대해 보다 다양한 정보를 수집하는 것이 필요하다.[191]

4. 기도와 심리학과의 관계성

1) 원리

기도가 사람의 마음의 행위임에 틀림없으니 분명 심리학적인 요소가 있을 것이라는 관점으로 사람의 마음과 행위에 대해 무엇인가 풀어 설명하는 학문이라면 기도에 대해 무엇인가를 말할 수 있을 것 같다. 기도를 하나의 해석의 대상 즉 텍스트(text)로 놓고 보자는 것이다. 기도의 텍스트의 구성 요소에는 언어, 자세, 제스처 등 언어적 내용이 있다. 무엇보다 중요한 것은 의사소통 즉 커뮤니케이션(communication)이 중요하다. 우리

---

[191] 이삼연, *인지-행동치료의 우울증 사정과 개입전략* (서울:한국가족복지학 4 1999),198.

는 먼저 기도에 나타나는 모든 현상을 하나의 텍스트로 보고 그것을 심리학적인 시각에서 논하고자 한다.

기도가 갖는 심리학적 내용에 대해 심리학자들의 관심사는 기도가 갖는 어떤 효력을 심리학적으로 환원해 보려는 시도이다.[192] 가장 흔한 것 중의 하나는 자기암시(auto-suggestion)혹은 자기 최면 (self-hypnotism)으로 이는 반복적인 스타일의 어떤 뚜렷한 목적을 지닌 기도라 고 볼 수 있다.

대표적으로 청원의 기도(petitionary prayer)가 이 형태의 기도이다. 기도야 말로 인간이 초월적인 차원과 교통하는 유용한 심리적 기제로서 이런 기도 속에 무의식이나 초인격적인 차원과 접할 수 있는 아주 유용한 심리 상태라고 보는 것이다. 명상이나 관상의 기도에 나타나는 이미지 작용 혹은 상상력 등을 심리적 기재에 대한 설명 같은 것을 들 수 있다. 기도와 그 기제의 현상들을 심리학적으로 이해 설명하려는 태도로 깊은 이해와 더불어 기독교 신앙에 기도생활의 의의를 찾으려는 사람의 입장이다.

2) 기도의 심리학적 기원

기도의 효용성에 대해 우선 문제를 두고 그 문제를 탐구의 대상으로 삼는다. 기도의 기원은 인간의 원초적 의사 전달행위와 외형적으로 만이 아니라 그 심리 내면의 역동성에 있어서도 긴밀한 관계를 가진다. [193] 아기가 태어나서 처음으로 우는 행위는 최초의 공기 호흡을 나타내는 소리이든 불안의 심리 표현이든 유아의 커뮤니케이션의 방식은 울음이다. 배고

---

[192] 최창국, *기도는 우리의뇌와 어떤관계가 있는가?* (서울:복음과도시, 2023),2.

[193] Ibid., 3.

파 울고, 기저귀가 축축해 울고, 아파서 울고, 무서워 울고,울음 자체가 아기에 있어서는 자신의 의사를 전달하는 표현 방법이다. [194]

기도의 원형을 찾을 때 우리는 기도의 심리 즉 아기가 체험하는 심리적 상태와 연결시켜 볼 수 있다. 기도는 신뢰의 마음으로 하는 것으로 에릭슨은 바로 이 기본적 신뢰감(basic trust)의 기반으로 엄마와 아기의 관계를 이야기했다. 이 신뢰는 사랑과 보호를 제공하는 엄마가 의지할 만하다는 느낌과 판단에 서 비롯되며 엄마의 부재나 엄마와의 분리를 경험할 때가 생겨도 아기는 기본적으로 돌아올 엄마에 대한 믿음과 신뢰 혹은 희망을 가지고 결코 의심하거나 낙심치 않고 견딜 수 있다는 심리적인 힘 또는 덕목으로 희망이다.[195]

이상에서 기도의 가장 중요한 요소는 역시 신뢰하는 마음, 곧 믿음으로 아기의 울음과도 같은 원초적 언어 행위(primary speech)의 연장으로 기도의 기본적 태도나 자세는, 아기와 엄마의 관계 즉 원초적 관계(primary relationship)의 질과 내용을 지니고 있다는 점이다. 기도는 매우 역동적인 힘이 있다. 기도를 통해 하나님과 인격적인 관계 형성이 이루어지면 말할 수 없는 하나님의 은혜와 사랑을 경험하게 된다. 이는 기도가 지닌 특성이 기도 하다. 물론 기도를 통해 단지 개인의 내면의 안녕과 욕구만을 추구할 때 기도는 종교 중독으로 작용할 수도 있다. 하지만 진정한 기도는 우리의 내면과 삶을 건강하게 할 수 있다.

기도에 관한 신학과 현상학의 통합적 연구를 처음 시도한 프레드릭 헤

---

[194] 김동영, *놀이에대한 위니캇의심리학적 이해와 몰트만의 신학적 이해의 상관성 연구* (연세대학교 신과대학 학술저널 신학논단 제 101 집 2020),97.

[195] Ibid., 98.

일러는 누구도 자신의 정신이나 내면세계와 관련이 없는 추상적인 내용으로 기도할 수 없다고 하였다.[196] 헤일러의 말처럼, 누구도 자신의 내면세계와 무관하게 기도할 수 없다. 따라서 기도가 우리의 삶과 어떤 관계에 있는지 아는 것은 중요한 의미가 있다.

우리가 기도를 통해 신비적이고 초월적인 경험을 하는 것도 중요하지만, 하나님이 우리에게 주신 일반은총, 즉 창조적 선물인 내면세계, 뇌 등과 어떤 관계가 있는지 아는 것도 중요하다.[197]

3) 기도의 심리학적 효과

종교심리학의 개척자인 윌리엄 제임스는 여러 종교 행위 가운데 특별히 기도가 가져오는 효과를 강조하였다. 그는 종교 행위 가운데 기도야말로 인간에게 가장 본질적인 도움을 주는 것으로 이해하였다. “기도할 때와 기도하지 않을 때의 차이점은 마치 우리가 사람을 대할 때 사랑의 마음으로 바라보는 것과 사랑의 마음 없이 바라보는 것에서 나타나는 경험의 차이 와도 같다. 우리가 아주 오래된 세상 속에 산다 할지라도 기도가 되면 우리의 정신은 완전히 새로운 세계를 맛볼 수 있다.” 기도는 신학적, 영적 의미를 지닐 뿐 아니라 인간 삶의 여러 차원에서도 중요한 의미를 지닌다. 기도하는 사람들에게는 중요한 효과들이 나타나는 것으로 보고된다.

기도는 성품 개선에 효과가 크다. 기도와 감사의 관계를 관찰한 흥미로운 연구가 있다. 기도를 더 많이 하는 그리스도인들의 감사의 성품이

---

196 Friedrich Hailer, *Prayer: A Study in the History and Psychology of Religion*, 308.

197 Ibid., 308.

더 높게 나타났다. 기도와 감사는 매우 밀접한 관계가 있다는 것이 밝혀졌다. 마이클 지가렐리가 그리스도인 성품 지수(Christian Character Index)에 관한 연구를 위해 미국 내의 50개 주, 전 세계 60개국을 대표하는 5,000명 이상의 그리스도인을 대상으로 한 임상적 연구에 따르면, 기도와 찬송과 예배 생활의 비율이 높은 그리스도인들에게서 감사의 성품이 더 높게 나타났다. 또한 감사의 성품이 계발된 그리스도인들이 하나님께 기도와 찬송과 예배하는 비율이 더 높게 나타났다.[198]

기도와 감사는 상호유기적 관계 안에 있다는 것을 시사해 준다. 진정한 기도는 감사와 같은 성품을 우리 안에 형성하는 원동력으로 작용한다. 기도는 우리에게 수많은 성품의 특성을 계발하는 하나님의 능률적이고 효과적인 커리큘럼이기도 하다.

기도는 뇌를 치유하고 성장시킨다. 앤드류 뉴버거가 펜실베이니아 대학교에서 실시한 뇌 연구에 따르면, 모든 형태의 명상이 뇌의 긍정적 변화와 관계된 것으로 밝혀졌지만, 최대의 뇌 기능의 향상은 참여자들이 구체적으로 사랑의 하나님을 묵상하고 기도할 때 이루어졌다.[199] 사람들이 사랑의 하나님을 묵상하고 기도할 때, 추론하고 판단하고 하나님 같은 사랑을 경험하는 이마 바로 뒤쪽의 뇌 부위 전두피질을 발달시키고, 그에 따라 공감과 동정과 긍휼과 이타심의 역량을 높여주는 것으로 나타났다. 하지만 가장 놀라운 부분은 그 다음이다. 사랑의 하나님을 믿고 기도하고 예배하면 타인 중심의 사랑이 커질 뿐 아니라 예리한 사고력과 기억력까지

---

[198] Michael Zegenelli, *예수의 성품을 가진 크리스천* (서울: 생명의 말씀사 2001),81.

[199] Andrew Newberg Mark Robert Waldman, *How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist*, 27.

더 좋아지는 결과가 나타났다. 즉, 사랑의 하나님을 믿고 기도하고 예배하면 실제로 뇌의 치유와 성장이 촉진되었다.[200]따라서 우리가 기도할 때 하나님의 본질을 어떻게 믿고 기도하느냐는 매우 중요하다. 실제로 사랑의 하나님을 믿고 기도할 때 우리의 신체적, 관계적, 심리적, 영적 상태가 달라졌다.

기도는 하나님의 창조적 선물인 면역체계를 강화한다. 마이애미대학교의 연구팀이 만성적인 질병을 앓고 있는 환자들을 대상으로 조사한 결과에서도 정기적으로 예배에 참석하고, 성경을 읽고, 기도하며, 묵상하는 사람들에게 서는 질병에 대항해 싸우는 주요 면역세포들의 숫자가 더 많은 것으로 나타났다.

스탠퍼드 대학교가 100여 명의 여성 유방암 환자들을 대상으로 한 연구에서도 종교 활동 수치가 높을수록 백혈구나 림프구 같은 면역세포의 수치가 높은 것으로 드러났다.[201] 기도와 묵상은 중요한 영적 삶의 방편이기도 하지만 건강한 삶을 영위하는 데도 중요한 역할을 하는 것을 알 수 있다. 미국에서 1987년과 1995년 사이에 2만 1,000명이 넘는 성인을 대상으로 한 연구에서 일주일에 한 번 이상 기도와 같은 종교 생활과 행사에 참여하는 사람이 그렇지 않은 사람보다 예상 수명이 7년이나 연장되었다고 밝혔다.[202]

기도는 자기 절제력을 높여준다. 정신적인 어려움을 겪기 전에 평

---

200 Ibid., 53.

201 T. E. Woods·M. H. Antoni·G. H. Ironson·D. W. Kling, “Religiosity is Associated with Affective and Immune Status in Symptomate HIV-Infected Gay Men,” Journal of Psychosomatic Researches, 45(1999), 165.

202 Ibid., 165.

소 기도를 해온 사람들의 경우 자신의 감정을 잘 다스리며 직면한 문제에 효과 있게 대처하는 힘을 보인다. 묵상과 기도에 사용한 시간은 자아에 병적으로 함몰될 수도 있는 삶을 극복하도록 도와줄 수 있다.[203] 기도는 정신세계에 큰 영향을 발휘한다. 기도는 스트레스의 부정적인 영향을 감소시키며, 기도하는 동안 인간의 뇌파와 심박동에 극적인 변화가 일어나는 결과가 나타났다.[204] 특히 평소 다른 사람을 위하여 기도해 주는 사람들의 경우 재정적으로 심각한 스트레스를 받는 상황에서 신체적 건강에 부정적인 영향을 덜 받는 것으로 나타난다. 하지만 자신의 재정적인 유익만을 위하여 기도하는 사람들은 스트레스로 인한 부정적인 정서를 잘 다스리지 못한다.

기도하는 사람이 자신만이 아닌 다른 사람들을 위하여 기도할 때 더욱 긍정적인 효과를 경험하게 된다. 나아가 기도는 스트레스로 인한 알코올 섭취량을 줄이는 결과가 나타났다. 체스터 톨슨과 헤롤드 코닝의 의하면, 가장 효과가 뛰어난 스트레스 감소요법은 기도라고 하였다.[205] 나아가 여러 연구 결과에 의하면, 예배에 참석하고, 성경을 읽고, 기도를 하고, 여러 가지 형태의 종교적인 활동에 참여하면 개인의 삶과 건강에 많은 긍정적인 영향을 미친다는 결과들이 임상연구를 통하여 밝혀지고 있다.[206]

신앙심 깊은 기도는 사람을 상대적으로 더 강한 부부관계와 가정생활을 유지하게 하며, 상대적으로 더 건전한 생활방식을 가지게 하고, 스트

---

[203] Walt Larry Morre, *하나님이 창조하신 건강한 사람* , 정지은 역(서울: 조이 선교회 2007),258.

[204] Philip Yancey, *기도*, 최종훈 역 (서울:청림출판 2007),456.

[205] Chester Tolson·Herold Koening, *The Healing Power of Prayer*, 48.

[206] Larry Dossey, *치료하는 기도* 참조, 이 책은 미국의 80여 의학대학원에서 대체의학의 한 유형으로 기도치료에 관한 교재로 사용하고 있다.

레스를 더 쉽게 이겨내게 한다. 나아가 심각한 혈관 관계 질환을 막아주고, 상대적으로 더 강력한 면역체계를 형성하도록 도와 주기도 한다.[207]

4) 기도의 자세와 심리학적 기전

인간이 어머니의 뱃속에서 가장 안전하게 살던 그 때의 모습은 다리를 오므리고 자는 모습이다. 즉 불안한 마음이 안전을 희구하며 그 가장 안전하던 때의 자세를 취함으로 안전과 평안을 얻으려는 행위를 나타낸다는 것이다.[208]

이런 관점에서 기도의 제스처나 자세를 보면, 대부분 기도의 자세는 무릎 꿇고, 손 모으고, 고개 숙이고 기도하는 일반적인 모습을 본다. ‘모리스 ‘는 이것을 인간이 하나님께 나타내는 복종 행위 혹은 인간이 하나님의 진노를 피하고 은혜를 얻기 위한 겸비와 복종 및 상태에 대한 높임의 행위로 해석한다. 이 자세는 가만히 살펴보면 태아가 모태에서 생활하던 자세인 것이다.[209]

청원의 기도가 이런 모습으로 드리는 것은 필요한 모든 것이 자연적으로 공급되던 태중의 모습으로 되돌아가고 싶어 하는 갈망의 표현이다.

---

207 Chester Tolson, Harold Koenig, *The Healing Power of Faith* (Michigan: Baker Book House, 2013), 15.

208 Ann & Barry Ulanov, *Primary Speech* (Aylanta:Scholars Press,1982), 30.

209 Desmond Morris, *맨워칭*, 과학세대 역 (서울: 까치,1994),73.

5. 기도의 언어에 있어서 심리학적 이해

1) 최초의 기도

원초적 기도의 언어는 울음이었다. ‘하여 주옵소서, ‘하였사옵나이다’ 등은 영어나 독일어의 친근감 혹은 낮은 말의 2인칭인 'you'나 ‘du'대신에 높임말의 ’Thou'나 'Sie'를 많이 쓰는 것과 같다고 볼 수 있다. 기도에 이런 고어태가 유난히 많은 것은 기도의 심성이 유아적 심성으로 돌아간다는 모리스박사의 유태보존(neoteny)의 면모를 지닌 것으로 설명된다.[210]

이런 기도의 언어는 주문과 같은 단순한 언어의 반복과 아이가 어른을 조를 때의 “해줘”라는 억지를 쓰는 반복의 언어로 유아기적인 모습이다. 프로이드는 이 주술적인 성격의 기도를 발달 심리학적인 측면에서 주술적 믿음(omnipotence of thoughts)에서 유래한 것으로 분석했다. [211]

주문이나 주술은 신적인 존재를 예배하고 그의 뜻에 따르려는 의도로 이뤄지는 행위이기 보다 신적인 존재와 그 힘을 조종 내지는 조작하려는 의도로 이뤄지는 것이다. 이는 즉각적인 만족을 기대하는 심리이며 이는 유아나 어린아이들의 기대심리에서 많이 볼 수 있다. 기도의 심리는 유아기적 성격을 지닌 발달된 심리구조를 배경으로 하고 있음을 부인할 수는 없을 것이다.

기도는 언어활동에서 일종의 큰 힘을 지니고 있다. 기도란 하나님

[210] Ibid., 73.

[211] Elyse Fitzpatrick, *두려움 깨뜨리기,* 이명숙 역 (서울: 미션월드, 2010),149.

과의 대화라고 많이 이야기하는 이유도 단순히 언어활동이라는 그것 자체에서 힘이 발생하는 것이다. 이런 주장은 많은 논란이 발생하고 있으나 부인치 못하는 이유는 그런 기도를 통한 문제 해결이 이루어지고 있다는 것이다. 기도 자체가 본질 상, 외형상 하나님께 말씀드리는 것이지만 실질적으로는 자기 자신에게 말하는 것과 같은 역동 성을 가지고 있다.

시편 23:6절에서 보면 '나는 주의 집에 영원히 살겠습니다(시 23:6). 이는 내면적 대화의 측면에서 보면 사람의 마음속에 평안과 확신을 스스로에게 주는 확신이 들게 한다. 기도의 심리학적인 측면이 이런 힘의 구조를 가지고 있다는데 큰 의미가 있는 것이다. 심리학의 도움을 통해 정신 건강을 증진하고 육신의 건강을 도모할 수 있듯 이 기도 생활에도 그러한 심리적인 도움을 받을 수 있으리라는 가능성을 본다.

2) 심리학과 영성

로버트 리웰린은 최근 연구를 통하여 치유와 존재의 변화를 위한 무의식의 통합의 중요성을 인정하면서, 기도 안에서 무의식에서부터 흘러나오는 것들을 우리가 분심이라는 형태로 경험하게 된다고 이야기한다. 분심은 내면과 삶의 통합을 위하여 우리에게 의미 있는 것을 제공해주는 친구요, 우리의 삶에 풍요 와 확장을 가져다준다.[212]

리웰린은 성령을 환자로 하여금 통합과 전인을 향해 나아가게 하는 현명한 심리치료자와 같은 존재로 보는데, 우리의 심리치료자 이신 성령은 우리의 기도 속에서 무의식에 억압되어 있던 것들을 비자발적인 분심의 모

[212] Robert Liewelyn, *All Shall Be Well:The Spirituality of Julian of Norwich for today,* (Paulist Press International, U.S. 1983.), 28.

습으로 밖으로 드러내면서 우리를 치유와 성숙으로 이끄신다. 그러므로 리웰린은 우리가 이 비자발적인 분심이 치유와 변화를 위한 자리(healing point)임을 인정하고 그것을 확신할 필요가 있다고 강조한다.[50]

토마스키팅 또한 무지의 구름이 제시하는 기도와 같은 관상기도에 의 한 하나님의 치유와 정화의 과정을 하나님의 테라피라고 부른다. 기독교 관상 용어로 볼 때, 하나님의 테라피는 감각의 밤과 영의 밤을 거치면서 무의식의 정화가 일어나는 것이다. 여기서 영의 밤은 보다 더 근본적인 심리적-영적치료가 일어나는 자리이다. 어떤 극단적 상황 하에서 모든 악을 행할 수 있는 우리의 심리적, 영적, 무의식적 죄의 뿌리까지도 정화되는 밤을 말하는 것이다.[213]

이런 관점에서 크리스천 금욕이나 영성수련의 핵심을 "무의식적 동기와의 투쟁"이라고 말할 수 있다.[214] 여기서 관상기도는 우리의 무의식적 동기와 투쟁하는데 있어 아주 실제적이고 근본적인 도구가 된다. 왜냐하면 관상기도는 비자발적인 분심들이 자연스럽게 떠오르도록 함으로써 인간의 조건을 있는 그대로 들여다보게 해주기 때문이다.

이처럼, 무의식의 세계를 확장시키는 분심은 다양한 기독교 영성훈련을 통해 그 실재를 경험하게 되며, 또한 현대 정신의학에서도 이를 긍정하는 바이다.

그리하여, 토마스 키팅은 우리가 성경을 읽고 묵상하는 가운데 성경의 이야기를 나의 이야기로 듣고 무의식 세계에서 경험되어지는 것인데

---

213 Thomas Keating, *센터링 침묵기도와 영적 여정*, 권희순 역(서울: 은성, 2007),147.

214 Thomas keating, *관상기도를 통해 하나님께 나아가는 길, 사랑으로의 초대* (서울: 가톨릭 출판사, 2002),15.

이것은 성경상의 사건들이 개인이나 공동체의 사건들과 동일시되면서 무의식에 있는 부정적인 정서들이 정화되는 것을 경험하게 됨을 의미한다. [215] 렉시오 디비나(말씀묵상)를 통한 변화의 과정에서도 무의식과의 만남이 결정적으로 중요하다고 말한다. [216] 이냐시오의 영신수련에 의한 영성지도에서 주로 사용하는 복음관상에서 기도자는 차츰차츰 복음서의 이야기 속에 깊이 빠져들면서 전적으로 신비 앞에 현존하게 된다. 이렇게 하나님이신 신비가 기도자 앞에 전적으로 현존하게 되는 바로 이러한 복음관상을 통하여 기도자는 자신 안에 숨겨진 생각과 깊은 감정, 정서, 무의식의 영역에 있는 것들이 자연스럽게 드러나는 것을 경험한다.[217]

3) 심리학과 관상기도

존 벨트리는 복음관상에서 기도자가 자신의 의식과 의식 밑의 수준에서 예수 그리스도의 영에 의해 영향을 받을 수 있도록 자신을 열어 놓아야 한다고 지적한다. 결국 복음 관상 안에서 변화와 치유의 은총을 체험하려면 무의식의 영역에 있는 것들이 기도와 묵상안에서 자연스럽게 올라올 수 있도록 해야 한다는 것이다. 우리는 여기서 비록 서로 다른 형태의 기도, 말씀묵상, 또는 영성수련일지라도 무의식과의 만남이 우리 존재의 변화와 내면의 치유에 결정적인 역할을 하고 있음을 볼 수 있다. [218]

---

[215] Ibid., 46.

[216] Ibid., 50.

[217] 허성준, *렉시오디비나, 독서와 묵상* (서울:분도출판사 2018),55.

[218] John A. Veltri, *Orientations Vol 2: Part A* (Guelph, ONT: Guelph Centre of Spirituality, 1998), 23.

무의식에 있어서 노폐물의 배설이나 무의식의 사고가 의식에 통합되도록 하는 것은 기독교의 수행뿐만이 아니라 실제로 다른 종교의 수행에서도 중요하게 간주되는 부분이다. 선승이며 명상가인 팃낫한은 불교심리학에 따라 인간의식을 표면의식과 잠재의식으로 나누면서 진정한 행복과 변화와 치유의 삶을 로버트 리웰린은 최근 연구를 통하여 치유와 존재의 변화를 위한 무의식의 통합의 중요성을 인정하면서, 기도 안에서 무의식에서부터 흘러나오는 것들을 우리가 분심이라는 형태로 경험하게 된다고 이야기한다.

분심은 내면과 삶의 통합을 위하여 우리에게 의미 있는 것을 제공해주는 친구요, 우리의 삶에 풍요 와 확장을 가져다준다. 리웰린은 성령을 환자로 하여금 통합과 전인을 향해 나아가게 하는 현명한 심리치료자와 같은 존재로 보는데, 우리의 심리 치료자이신 성령은 우리의 기도 속에서 무의식에 억압되어 있던 것들을 비자발적인 분 심의 모습으로 밖으로 드러내면서 우리를 치유와 성숙으로 이끄신다. 그러므로 우리가 이 비자발적인 분심이 치유와 변화를 위한 자리(healing point)임을 인정하고 그것을 확신할 필요가 있다고 강조한다.

6. 심리학적 두려움의 치료

1) 공포에 대한 두려움의 치료

치료를 시작하기 전에 두려움이 나타나는 정신 심리 상태를 먼저 감지해야 하는데 만약 두려움의 강도가 공포증의 증상인 신경 장애, 공황

발작, 공황 장애, hypochondria, 우울증이 발견된다면 즉각적인 전문가의 도움이 필요하다. 왜냐하면 공포감은 신체 질환(고혈압, 기관지 천식 등)의 임상 양상에서 중요한 위치를 차지하고 이로 인한 두려움은 또한 자신이 처한 상황에 대한 개인의 정상적인 반응으로 작용할 수 있기 때문이다. 따라서 올바른 진단은 치료에 중요한 요소이다.

예를 들어 통증에 대한 두려움은 심리 치료 방법으로 효과적으로 치료할 수 있으며 개별적인 성격을 지닌 치료로 완화될 수 있다. 통증에 대한 두려움을 없애는 방법에 대한 특별한 지식이 없는 많은 사람들은 이것을 피할 수 없는 감정이라고 잘못 생각하여 몇 년 동안 고통에 대한 두려움을 안고 살아간다.

두려움에 대한 치료는 현대 사회에서 두려움에 대해 이야기하는 것이 관례가 아니라는 관념 때문에 사람들은 질병, 일에 대한 태도에 대해 공개적으로는 이야기하지만, 두려움에 대해 이야기하는 것은 꺼려해 한다. 그래서 즉시 공백이 발생하므로 사람들은 공포증을 부끄러워하게 되는 계기가 되어 두려운 감정이 어린 시절부터 누적되어 오는 경우도 있다. 사람은 두려움을 극복하는 법을 배울 수 있다. 그렇지 않으면 목표 달성, 꿈 성취, 성공 달성 및 삶의 모든 방향에서 실현되기 어려울 것이다. 공포증을 없애기 위한 다양한 기술이 있는데 적극적으로 행동하는 습관을 기르고 그 과정에서 생기는 두려움에 주의를 기울이지 않는 것이 중요하다.[219]

[219] Edward T.Welch, *두려움을 느낄때*, 이귀연 역(서울: 국제제자훈련원, 2018), 22.

2) 고통에 대한 두려움의 치료

사람은 주기적으로 무언가를 두려워하는 것이 일반적이므로 이는 우리 몸의 정상적인 반응으로 보호 기능의 수행을 반영한다. 이러한 종류의 빈번한 경험에는 고통에 대한 두려움이 포함되는데 이전에 통증을 경험한 개인은 감정적 수준에서 이러한 감각의 반복을 피하려고 노력하고 두려움은 위험한 상황을 예방하는 보호 메커니즘으로 작용한다.

고통에 대한 두려움은 유용할 수도 있지만 강도가 높을수록 심각성을 초래한다. 예를 들어 고통의 상태를 제거하는 방법을 이해하지 못하는 사람은 평생토록 치과에 가지 않으려고 피하거나, 중요한 수술과 검사 방법을 피하게 된다. 이 경우 두려움은 파괴적인 기능을 하므로 반드시 전문적 도움을 받아야 하며, 고통에 대한 두려움을 효과적으로 제거하기 전에 따라오는 혼란의 감정은 상황을 악화시키고 심하면 공황 반응의 형성을 촉진한다.

3) 두려움을 극복하는 방법론적 치료

두려움을 극복하는 방법에서 첫 번째 단계는 자신의 두려움이 어디서부터 시작되었는지를 발견하는 것이다. 자신의 두려움과 염려를 모른다면 자신이 무엇을 두려워하는지 피상적으로 경험할 뿐 자신의 내면의 문제들을 조명할 수 없게 되어 오히려 두려움을 발견하면 할수록 더 많은 두려움을 보게 된다.[220] 두려움은 불안, 그리고 염려를 늘 동반하기 때문이다. 무엇을 두려워하는지, 지금 두려워하고 염려되는 문제는 무엇인지, 어떤

[220] Edward Welch, Ibid.,19.

사람과 관련해서 두려운지, 아니면 소중히 여기는 대상에 대한 상실감으로 두려워하고 염려하는지에 대한 특정한 대상을 생각하여 자신이 두려움을 어떻게 다루고 있는지 대화를 시도한다.

두려움을 갖고 있어도 정상적인 활동을 할 수 있다는 것과 큰 두려움일지라도 관련 대화를 통해서 자신 너머의 세상을 보며 타인에게도 관심을 갖는 것이다 [221] 감정도 일종의 언어이다. 화, 당혹감, 행복감, 그리고 비애, 죄책감 등 나름대로 자신의 말을 하고 있다. 우리 모두는 두려움이 내는 소리에 귀를 기울여야 한다. 그러므로 두려움과 불안이 실제로 무슨 말을 하고 있는지에 대하여 감정을 집중할 필요가 있다.

두려움과 불안은 앞으로 일어날 일들에 대해 예견하기도 한다. 때로는 분명한 메시지로 다가오는데, 일어나지 않는 일까지도 추측하여 머지 않아 위태로워질 수 있다고 믿어 버리기도 한다. 이처럼 두려움과 염려가 하는 말은 들을 때, 최악의 상황을 떠올리게 되는데 두려움이 내는 소리를 신중하게 경청해야 한다. 때로는 두려움이 자신을 무기력하게 만들거나 두려움의 본성이 원인과 맞서기보다는 도망치라고 속삭이기도 하며 무엇보다도 자신의 삶을 잠식할 수도 있기 때문이다. [222]

모든 사람은 두려움을 극복하는 법은 훈련을 통해서 배울 수 있는데 두려움을 넘어설 필요가 있음을 반드시 인지해야 한다. 두려움은 설득의 힘에 따라 강할 수도 약할 수도 있다. 개인적인 두려움에도 불구하고 행동하는 것이 매우 중요하다. "예, 두렵지만 해보겠습니다.” 라고 자신에

[221] Ibid., 20.

[222] Ibid., 21.

게 말하거나 머뭇거리면 공포증이 커져서 자신을 대적하는 강력한 무기가 된다. 그러나 행동을 적시하면 두려움은 바로 사라질 것이고 두려움은 존재하지 않는 환상이라는 것을 깨닫게 된다. 왜냐하면 두려움은 의심, 불확실성, 우유부단함이 있는 곳에 살기 때문이다.

두려움에 대한 치료법은 부정적인 이미지들을 억제시키며, 그에 따른 의심의 생각이 들지 않게 하는 것이다. 예를 들어 사람이 무언가를 하기로 결정했다면 그 결정에 따라 의심의 생각들이 점차로 사라지는 현상을 의미한다.[223]

사람은 두려움이 생기자마자 실패 시나리오가 마음속에서 각인되기 시작하면, 이러한 생각은 감정에 부정적인 영향을 미친다. 삶을 지배하는 것은 감정이므로 긍정적인 감정의 부족은 행동의 우유부단함의 출현과 개인의 무의미함에 뿌리를 두어 큰 영향을 미친다. 결국 치유는 결단력에 달려 있다. 결단하여 좋은 결과를 얻을 때 그 결과로 인해 긍정적인 면에 초점을 맞추고, 이를 통해 두려움을 긍정적으로 조정할 수 있다.

가장 중요한 것은 의심과 두려움의 여지가 없는 쾌적한 시나리오로 마음을 채우는 것이다. 내가 정확히 무엇을 두려워하는지, 두려워할 가치가 있는지, 내가 두려워하는 이유는 무엇인지, 스스로에게 더 자주 질문하고 공포증을 분석하는 것이 중요하다.

두려움은 논리보다 강한 감정이기 때문에 분석하고 깨달은 후에 사람은 두려움이 전혀 의미가 없다는 결론에 도달한다. 용기를 훈련하고 개발하여, 거절에 대한 두려움이 있으면 거절을 최소화하기 위해 맞서 싸울

---

[223] Scott Floyd, *기독교 위기 상담* (서울:그리심 도서출판, 2020),20.

필요가 있다.

용감한 사람은 두려워하지 않는 사람이 아니라 감정에 관계없이 행동하는 사람이다. 삶에 많은 중요성을 부여하지 말고 삶의 순간에 대한 태도가, 가볍고 덜 중요할수록 불안도 덜 한다. 일을 계획한다면 그것에 집착해서는 안 된다. 행동하기로 결정했다면 행동하고 마음의 떨림에 주의를 기울이지 말아야 한다. 특정 상황을 이해하면 이에 도움이 될 수 있다.

사람은 자신이 필요로 하는 것과 개인적으로 원하는 것을 정확히 이해하지 못할 때 더욱 두려워한다. 우리가 두려워할수록 우리는 더 어색하게 행동하는 것이 그 이유이다. 이럴 경우 자발성이 도움이 될 것이며 거부, 부정적인 결과를 두려워하지 않게 된다.

자기 지식은 두려움을 극복하는 데 도움이 된다. 왜냐하면 사람은 자신의 능력에 대해 자신을 모르고 자신의 능력에 자신감이 없기 때문이다. 거센 비판으로 많은 사람들의 신뢰가 급격히 떨어질 때, 이것은 사람이 자신을 모르고 자신에 대한 정보를 받기 때문에 발생하므로, 다른 사람의 판단은 주관적인 것을 아는 것이 중요하다.

자신을 안다는 것은 자신을 있는 그대로 받아들이고 자신이 되는 것을 의미하는데, 사람이 자신을 부끄러워하지 않을 때 두려움 없이 행동하는 것은 자연스러운 일이다.

치료의 목표는 두려움을 완전히 없애는 것이 아니라 두려움을 위해 몸이 소비하는 에너지를 올바른 방향으로 바꾸는 것이다. 높은 수준의 불안은 약물로 감소된다. 두려움이 작동하는 방식과 두려움을 일으키는 원인을 이해하는 것이 중요하다. 따라서 사람이 공포증이나 신경 과잉 긴장

이 있는지 확인해야 하며, 가벼운 불안 증후군은 약한 허브 진정제로 치료되기도 한다. 심한 경우 최면으로 치료하며, 환자가 행동 라인을 교정하고 세계와 그 안에 있는 자신에 대한 인식을 끌어내는 방법을 사용한다.

VI. 프로젝트 실행

1. 연구반원의 구성과 사역

본 프로젝트를 위하여 본 연구자를 제외한 연구반원의 구성은 다음과 같다. 연구반원들의 구성은 다양성을 두었다. 이민사회에서 주일에 예배참여 만으로도 시간적 여유가 없는 삶이기에 모임 장소나 기도학교를 시작하기에는 많은 어려움이 있었었다. 그러기 위해서는 뉴욕 마하나임 선교교회 공동체뿐만 아니고 연구반원들은 본 교회 등록교인과 참여자들은 현재 교회 출석을 안하고 가끔씩 인터넷으로 예배를 드리거나 신앙은 있지만 직업으로 인해 주일 성수를 못하는 분들 이거나 기도학교에 관심이 있어서 참여하기 원하는 성도들을 대상으로 하였다. 이들은 하나님과의 교제하기를 더 사모하며 영적 성장을 갈망하는 성도들로 예수 그리스도를 본받아서 하나님의 능력으로 이 땅에서 성취하는 삶을 살기를 원하는 성도들이다.

특히 지금은 펜데믹 시기이후에 교회의 모든 모임들이 활발하지 못하고 많은 사람들이 대면예배 보다는 유튜브를 통해서 온라인 예배가 정착하고 있고 소그룹 모임들이 계속 줌으로 만나는 새로운 모임이 정착되어서 기도학교를 통하여 새롭게 만남이 이뤄지어 영적인 교제로 자신들의 신앙을 새롭게 진단할 수 있는 계기가 되기를 희망한다. 코비드 19 이후 Variant Virus의 변이가 계속되고 있다. 전염성에 대한 위험성이 아직도 사람들은 불안하며 모든 활동에 대해 조심성을 요구되어진다. 우리가 처한

현실의 불분명하고 막연한 두려움을 가지고 생활하는 상황이라 오히려 지금이 교인들 간의 영적 상태를 점검하고 확립하는 하나님이 주신 최고의 시기임을 믿는다.

기도훈련에 참여하는 참가자들은 신앙생활을 이민 오기 전부터 오래하신 분들이고 교회 생활에 적극적으로 참여하나 기도를 중심으로 집중으로 훈련을 받아보지 못한 성도들을 중심으로 연령에 제한은 두지 않았다. 참여자중 몇 분은 사회적 구성원으로 참여할 수 있게 자유롭게 열려있어 원하 언제든지 기도훈련에 참여할 수 있도록 하였다. 모든 훈련과 강의는 대면으로 하고 2 번 정도는 Face time으로 기도훈련 후에 결과물을 얻도록 하였다. 또한 사회적 구성원 참가자들은 시간적 제한으로 교회가 아닌 식당에서 점심 후 카페를 이용하여 서로의 영적 성숙과 경험을 나누도록 계획되었다. 연구반원 중에 유영주 간사는 YWM에서 오랫동안 중보기도를 훈련시켜왔던 간사로 한국과 미국 그리고 전세계로 다니며 영성지도와 중보기도 사역을 하시는 간사님 이시다. 그러므로 본 연구자의 기도 훈련과 강의를 도와주시며 연구실행과 연구반원들의 영적 성장을 위한 귀한 조언을 해 주셨다.

또한 연구반원 중 이성주 장로님은 지역교회에서 선교사역원장으로 섬기셨고 신학을 전공했으며 총괄과 기도훈련을 위한 강의를 하셨고 이번 프로젝트 실행을 위해 헌신적으로 도와주셨다. 아이온 미션의 대표이신 문순제 권사님은 아낌없는 조언과 기도훈련에 대한 지대한 관심으로 매번 클라스 참여와 중보기도에 큰 도움을 주셨다. 예정숙 전도사님은 주로 노인층의 성도들의 리더 이자 이시며 중보기도를 이끄시는 스텝이시다.

이름	교회 직분	직무	전문 분야
이 성주	장로	영성 기도에 대한 강의	선교사역
이 해나	평신도	영상 제작과 설문지 분석	Data Coordinator
유 영주	중보기도 강사	중보기도 강의	기도원장
문 순제	권사	기도학교 멤버 돌보기	선교회 대표
예 정숙	전도사	중보기도 리더	선교회 스텝

2. 시행전략

1) 목적

성서가 요청하는 그리스도인의 삶은 경배의 대상인 예수 그리스도를 믿어 본받으며[224] 하나님의 나라를 구하는 삶이라고 할 수 있다. 교회에서는 예수 그리스도를 경배하고 찬송할 뿐만 아니라 다양한 활동으로서 그를 배우고 따르도록 하며 오늘까지 예수 그리스도의 제자들을 양육하고 예수 그리스도가 선포한 하나님의 나라를 위하여 다양한 방법들을 사용하여 많은 노력을 해왔다.[225] 특히 현대의 교회에서는 과거보다 복잡하고 다양한 사회에서 복음을 효과적으로 실천하고 전파하기 위하여 많은 노력을 기울여 왔다고 할 수 있다.

지난 3 년간 겪었던 팬데믹으로 인해 교회내 사람들은 나름대로 이

224 Tom Wright,*God and the Pandemic* (서울:비아토르, 2020), 18.

225 Richard J. Foster 는 그의 책 *Celebration of Discipline* 에서 13 가지를 제시하고 있다.

런 위기를 기독교 적인 의미를 찾으려고 애썼다. 미국인들은 모든 것이 중국 탓으로 중국인들은 미국 탓으로 저마다의 생각으로 음모론을 만들어 모든 문제를 서로에게 비난만 쏟아내는 상황에서 이것을 일부 기독교인들은 종말론의 징조라 말하는 사람도 있었고 어떤 책들은 성경 여기저기를 짜깁기한 내용을 근본주의자들의 신앙과 엮어 공포영화 시나리오를 만들어 유포하기도 했다. 그러나 참된 그리스도인은 이것을 절호의 기회로 삼아 수많은 사람들을 하나님께로 돌아오게 하는 큰 역사를 이룰 수 있는 최고의 하나님의 선물일 것이다. 그러므로 두려움을 극복하기위한 기도 학교 프로젝트를 실행하는 목적은 그리스도인으로 살아가는데 가장 필요한 요소 중 기도가 차지하는 부분에 대한 중요성이 그만큼 압도적으로 큰 이유다.

기도는 대단한 위력과 능력을 대다수의 그리스도인이 경험했거나 고귀한 신앙의 모습이기 때문이다. 그리스도의 삶에서 기도가 그리스도인으로 살아가는 수단으로 이해된다면 기도의 의미는 좁아질 수밖에 없다. 그러나 기도가 우리에게 맡겨진 최상의 가치로 여겨진다면 그리스도인으로서 모든 일의 기초요, 신앙의 힘이요 더 나아가서 그리스도안에서 영광된 삶을 살 수 있게 하는 근간이 될 것이다.

기도를 통해 그리스도안에 머물고 그리스도를 닮아가면 제사장으로서 그리스도의 삶이 우리 안에서 역사하는 힘을 경험한다. 그 결과 우리의 삶은 그리스도의 삶 곧 다른 사람들을 위해서도 기도와 함께 영향력을 보여줄 있는 기회가 될 것이다. 하나님께서는 모든 믿음의 기도를 듣고 싶어하신다. [226] 하나님께서는 자기의 자녀, 즉 자신의 기도를 하나님께서 들

[226] 정경호, *논문연구자를 위한 예수기도와 제자도* (서울:도서출판 샤마임,2020),3.

으실 거라고 믿는 자녀에게 응답해 주실 것에 대해 우리는 충분한 이해가 없다. 왜냐하면 이런 경험에 대한 구체적 가이드 라인의 부족함이 있기 때문이다. 대부분의 그리스도인은 자신이 기도가 효력이 없다고 실망하거나 좌절하기도 한다. 그러므로 기도를 통해 하나님께서 우리의 눈을 여시어 거룩한 기도자로 세우시고 하나님께서 주시는 기도의 사명을 통해 우리의 기도를 통해 담대함을 얻고 거룩한 하나님의 제사장으로 부름 받은 소명을 감당하게 하기 위함이다.

2) 목표

본 프로젝트의 목표는 이런 혼란한 시기에 그리스도의 참 제자를 양육하여 어떤 상황에서도 두려움 없이 평안한 삶을 누리게 하시는 주님을 다시 한번 경험하고 믿음의 초석을 다지는 하나의 효과적인 방법으로서 두려움을 극복 하게하는 기도훈련을 통하여 예수 그리스도와의 영적 교제를 경험함으로써 교회의 구성원들이 참으로 예수 그리스도를 따르는 인격으로 변화를 경험하며 교회에 평화와 부흥을 가져오는 영적 성숙을 체험하고, 이 땅에 이민자로 온 신앙인들이 현지인 교회의 출석자로 머무르는 것이 아니라 책임이 있는 구성원이 되어 믿음의 공동체 형성과 함께 신앙과 관심을 나누어 하나님의 나라의 구하는 삶을 살도록 변화를 추구하는 것을 목적으로 한다.

우리 교회에 두려움을 극복하기 위한 기도 훈련의 개념을 도입하려고 하는 것은 다음과 같은 목표가 있기 때문이다. 두려움을 유발하는 두려움에 대한 이해를 먼저 알게 하며 그 후 두려움을 극복하기 위한 기도 훈

련과 영성을 쌓아가는데 중점을 둔다. 그리하여 3가지의 목표를 세웠다.

첫째, 기도에 대한 의식의 변화

기도의 역할을 크게 두 종류로 나누어 생각한다면 하나는 청원과 응답의 효과요, 다른 하나는 하나님과 관계형성의 효과이다. 미국의 종교 심리학자 James Pratt는 전자의 기도를 가리켜서 '주관적 기도', 후자의 기도를 가리켜서 '객관적 기도' 라고 불렀다.[227] 객관적인 기도는 기도의 초점이 기도드리는 그분에게 맞추어져 있다. 기도하는 사람은 자기 욕구를 만족시키기 위해서가 아니라 그 분을 궁극적인 존재로 믿고, 그 분의 뜻을 찾아 그 분의 뜻에 자기자신을 적응시키기 위해서 기도를 드리게 된다. 다른 한편으로 주관적인 기도란 그 초점이 자기 자신에게 맞추어져 있다. 기도하는 사람은 자기의 이기적인 욕구를 만족시키기 위해서 그 분을 수단으로 생각하는 경향을 지닌다. 그래서 성숙한 사람일수록 주관적인 기도에서 객관적인 기도로 옮겨지기 마련이다. 자신의 뜻을 하나님의 뜻에 복종시킴으로써 진정한 의미에서의 대화적인 기도가 형성되며 기도를 통한 하나님과의 사귐이 이루어지는 기도로 옮아간다.

Matthew Henry는 '기도의 방법' 이라는 그의 역작에서 "기도란 하나님을 움직이거나 강요하는 것이 아니라 우리 자신을 움직이게 하고 우리 자신을 강요하는 것이다."[228] 라고 했다. 기도란 하나님이 우리 자신을 이해하도록 하는 것이 아니고, 우리 자신을 보다 더 잘 이해하는데 그 일차

[227] James Ptatt, *The Religious Consciousness* (New York: The Macmillian Co., 1960) *"기도를 잃어버린 시대의 기도,"* *기독교 사상*, 김성민 역, no. 451(1996년 7월).68에서 인용.

[228] Howard L. Rice, *Reformed Spirituality: An Introduction for Believers* (Louisville, Kentucky: Westminster/John Knox Press, 1991), 74.

적인 중요성이 있다. Thomas Merton은 기도를 세 단계로 나누었는데 자기 성찰의 기도, 묵상 기도와 관상 기도이다.[229] 자기성찰의 기도에서 우리의 기도를 지배하는 것은 하나님의 시야와 뜻이 아닌 인간의 뜻과 자신의 시야로 세상을 본다고 한다. 성숙한 기도는 자기성찰의 기도를 지나서 오직 하나님의 뜻을 발견하고 깨달으려는 묵상기도의 훈련이 하나님의 의지와 일치를 추구하려는 목적에 있다.

둘째, Coram Deo(하나님 앞에서) 신앙의 실천

기도 훈련을 통해서 하나님의 뜻과 기도자의 뜻의 일치하게 되면 그 때부터는 성숙한 신앙의 모습인 "하나님 앞에서"의 신앙을 실천하게 될 것이다. 관상기도는 그리스도와의 만남과 지속적인 교제에 대한 믿음을 가능하게 하는 기도이다. 기도자가 계속 기도하는 한 그는 그리스도와 지속적인 교제를 하고 그 교제를 통하여 자기를 돌아보게 될 것이며 사람들을 의식하는 것이 아니라 하나님을 바라보는 기도를 하고 하나님 앞에서의 삶을 살게 될 것이다. 이를 위하여 교회에서는 기도 학교를 운영하여 성도들에게 익숙한 청원 기도, 자기 성찰의 기도는 물론이고 명상 기도와 기도를 통하여 말씀 안에서 교육하고 실행하는 중요한 기회를 제공할 것이다.

셋째, 교회 공동체의 실현

성서는 교회를 예수 그리스도를 머리로 하는 몸과 지체로[230] 표현하고 있다. 그리스도의 몸으로 표현되는 교회는 유기체라고 할 수 있고, 생

---

229 오성춘, *영성과 목회* (서울:장로회신학대학 출판부, 1990),67.

230 로마서 12:5, 에베소서 1:22, 23.

체구조(the living system)[231] 나 공동체[232]로 표현하고 있다. 특히 Hans Küng은 교회를 '카리스마적 공동체'라고 하며 "모든 카리스마가 지향하는 목표는 동일하다. 공동체의 건설이 모든 카리스마의 목표이다"[233]고 하였다.

사회학자 Raymond Williams는 "기독교는 이웃을 내 몸과 같이 사랑하라고 가르치고 있다. 그러나 근대 사회는 어떤 이웃도 인정하지 않는다"[234]고 간파하고 있으며 William Morris는 "친교는 천국이며, 그것이 없다면 지옥이다. 친교는 삶이며 그것이 없다면 죽음이다. 여러분들이 지상에서 할 수 있는 일 그것은 친교이다. 그리고 그 속에 있는 삶은 영원하며 여러분은 그것의 일부이다"[235]고 하였는데 이것은 이 사회에 대한 예리한 분석이며 우리가 지향할 바가 무엇인 줄을 알게 해준다.

기도는 기도자에게 예수 그리스도께서 하신 것처럼 이웃을 돌아보게 하고 이웃을 위하여 자신을 내어줄 수 있는 신앙의 성숙을 체험하게 하여 진정한 친교를 가능하게 한다. 관상기도에 몰두했던 Thomas Merton이 세상을 개혁하는데 깊은 영향을 끼쳤던 것은 관상기도 속에서 진실한 하나님의 뜻을 받고 하나님이 보시는 세상을 함께 볼 수 있었기 때문이다. 교회의 소그룹 지도자들에게 기도 훈련의 과정을 수료하게 하여 그들로 성도들을 섬기도록 하는데 기도자의 신앙의 성숙은 교회를 신앙과 삶의 공동체

---

231 Howard J. Clinebell, *목회와 지역사회,* 오성춘 역 (서울:대한기독교출판사, 1994), 25.

232 Hans Küng, *교회란 무엇인가,* 이홍근 역(왜관: 분도출판사, 1989),88.

233 Ibid., 89.

234 Raymond Williams, *Culture and Society: 1780~1950* (Garden City: Doubleday Anchor Books, 1960), 10.

235 May Morris, *William Morris: Artist, Writer, Socialist* (Oxford: Basil Blackwell, 1936), 145.

를 이루게 하여 오늘날 나그네와 이민자로 살아가는 사람들에게 안정감과 확실성을 제공할 것이다

3. 기도학교 강의안

1) 시편을 통한 기도의 모형

다윗이 왕으로 기름 받은 후 사울 왕의 부름을 받고 그 안에 있는 악한 영에 사로잡혀 고통을 당하는 사울을 위해 수금을 연주하였다는 기록이 있다.[236] 다윗이 최초로 시편을 쓰기 시작했던 때가 왕으로 기름 부음 받을 때 하나님의 영의 능력 가운데서 노래를 불러 악령들을 추방했다. 다윗의 시편은 그가 기름 부음 받기 전에 쓴 시편은 한 편도 없다.

다윗은 하나님의 선택된 백성의 기름 부은 왕으로서 예수그리스도의 모형이다.[237] 즉 약속의 왕 예수그리스도는 그의 자손이 될 것이며 다윗을 통해 나실 분 즉, 예수그리스도 때문에 일어나는 사건이다. 다윗의 시편은 이미 약속된 그리스도 자신이 다윗이 말했던 동일한 말들을 다윗 안에서 미래의 메시아가 말씀하신다. 다윗의 기도들은 예수그리스도와 함께 드려졌던 기도들이다. 이는 그리스도 자신이 그의 선구자 다윗 안에서 그리고 그와 함께 그리스도께서 기도하셨다.[238]

다윗은 시편을 통해 성스러운 방식으로 그의 기도를 보여주었다.

---

[236] D. Bonhoeffer, *신도의 공동생활 성서의 기도서* ,정지련, 손규태 역(서울:대한기독교 서회, 2018),135.

[237] Ibid.,135.

[238] Ibid.,136.

시편의 모든 기도가 다윗의 기도는 아니지만, 다윗의 이름과 결합된 모든 시편의 기도가 예수그리스도와 인간이 동시에 한편의 기도문을 통하게 만든다. 결국 모든 인간의 마음을 하나님 앞에 쏟아 놓으며 우리를 대신해 우리를 위해 기도하시는 분은 바로 인간이 되신 하나님의 아들임을 분명히 인식 하게한다. 인간의 고통과 아픔과 죄와 죽음을 예수그리스도는 우리보다 더 깊이 인식 하신다. 그러므로 하나님께 상달 되는 기도는 그에 의해 받아들여지는 인간 본성의 기도다.

예수그리스도는 우리 자신을 아는 것보다 우리 자신을 더 잘 알고 있으므로 우리를 도우시고 우리가 하는 기도는 사실상 그의 기도가 된다. 그리스도인은 시편을 읽을 때 어려움을 느끼지 않는다. 왜냐하면 그리스도가 함께하는 것을 체험했기 때문이다. 예수 그리스도는 세상의 모든 죄를 짊어지고 우리를 위해 죄인이 되셨고 예수는 자기 자신때문에 용서를 구하는 것이 아니기 때문이다.

시편의 기도는 다윗, 솔로몬, 아삽 등이 기도하고 그리스도가 기도하며, 우리가 기도한다. 이와 같이 우리가 그리스도와 함께 드리는 기도는 개인과 공동체 속에서 서로 연계성을 가지고 있다. 시편은 우리를 용서하시는 하나님의 은총을 전적으로 신뢰한다. 대부분 특별한 동기로 죄책이나, 참회, 예기치 않은 고난 같은 위기를 만났을 때 모든 경우에 소망은 하나님의 자유로운 용서에 비롯된다. 이 같은 결과로 기도를 하게 만든다. 소망은 하나님의 자유로운 용서에 기인한다. 시편은 예수그리스도의 말씀 안에서 하나님의 약속을 이뤄 나간다.

2) 말씀과 묵상을 통한 기도

(1) 묵상의 어원

성경을 경건하게 읽는 유대전통은 말씀을 묵상한다는 말로 표현될 수 있다. 말씀 묵상에 관한 말은 시편에서 찾아 볼 수 있다. (시편 1:2 , 19:14, 63:6) 말씀을 " 묵상" 하다는 하가 (hagah) 와 수아흐 (suah) 라는 단어에서 기원 되었다. [239] 아마 묵상 중에 작은 소리로 성경을 읊조리며 낭송하였던 것에서 기원 된다.

성경 말씀을 읽고 묵상하는 기도생활은 이스라엘 사람들의 삶 속에 함께 생활화되어 있는 것을 성서에서 볼 수 있다. (신6: 4-9, 11: 13-21, 31: 9-13, 출 24:3, 민 15: 37-41, 느 8: 1-8) 특히 신명기 6장 과 11장은 하나님의 말씀을 무시로 마음과 뜻에 두어 옷깃에 매어 기호와 표를 삼으라고 권고한다. 이는 이스라엘 사람들의 일상의 삶에 말씀 읽기와 묵상을 생활화 하라는 뜻이다. [240]

모세가 와서 여호와의 모든 말씀과 그 모든 율례를 백성에게 고하매 그들이 한 소리로 응답하여 가로되 여호와의 명하신 모든 말씀을 우리가 준행 하리이다. (출애굽기 24: 3)이 말씀을 이스라엘 백성에게 전하자 그들이 여호와의 법을 준행 하겠다는 다짐이다.

느헤미아 8: 1-8 을 보면 이스라엘 모든 백성이 수문 앞 광장에 모였을 때 학사 에스라가 율법책을 낭독해주자 이스라엘 백성들이 그 뜻을 깨달아 우는 장면이 나오는데 이는 하나님의 말씀을 통해서 이스라엘 백성

---

[239] 허성준, *수도원 전통에 따른 렉시오 디비나* (왜관:분도 출판사, 2003),11.

[240] 강사문, 유해룡, 오방식, 이원형, *말씀으로 기도하기* (경기: 한국기독교교육교역연구원, 2021),12.

이 하나님의 현존 하시는 경험하고 있음을 암시한다. 이스라엘 백성은 하나님의 말씀을 통해 하나님과의 만남을 경험하고 이를 통해 자신들의 죄를 깨닫게 되고 이 후부터는 하나님과의 깊은 교제 속에서 기쁨을 누린다. 이는 에스라가 하나님의 말씀을 낭독할 때 자신의 죄를 뉘우치거나 하나님과의 만남을 통해 기쁨을 누린다. 이런 현상은 하나님과 백성의 만남을 말씀을 통해서 가능 했다.

(2) 말씀과 기도의 연관성

이스라엘 백성이 안식일 마다 희생제사 없이 말씀을 통해 하나님께 나아가는 예배의 확립의 근원이 되었고 더 나아가서는 말씀 자체이신 예수 그리스도의 현존하심을 (눅4: 14-21) 의미한다. [241]

개인의 삶 속에서 하나님의 말씀을 읽고 말씀을 이해하는 습관을 통해 말씀을 통한 개인 기도 생활이 강조된다. 신약 시대로 넘어오면서 개인과 동시에 공동체적으로 말씀을 읽고 설명하고 해석되어 경건에 이르는 삶의 기도 형태가 신 구약의 예배와 개인적인 기도 생활로 연결되는 계기가 된다.

하나님의 말씀은 모든 존재와 본질적 실재로써 항상 유효하고 인간 행동의 본질적인 요소이며 인간의 삶 속에 지침으로 작용한다. [242] 초대교회와 교부시대의 성경 읽기 전통은 중세시기도 계속되었고 스콜라주의 신학이 시작되면서 이성의 중요성을 강조하였다. 11-12 세기 들어오면서 수도회에서는 본래 전통으로 돌아가자는 움직임이 있었다. 이런 움직임은 수

[241] Ibid.,14.

[242] Ibid.,15.

도생활에서 기도와 독서 그리고 일의 조화를 강조하며 성경 읽기에 집중하면서 직관을 통해 하나님을 만나려 했다. 그 결과로 하나님과의 정감 있는 교분을 체험한다.

말씀읽기와 경건의 삶을 위한 기도는 고전적 기도 방식을 계승한다. 이는 성경말씀을 보면서 마음으로 받아들이기 위해 이에 대한 배경과 주석을 통해서 기도의 맥락을 잡고 하나님의 임재를 구한다.

(3) 말씀으로 기도하기 역사적 배경

말씀으로 기도하기의 시초는 유대전통과 성경적 배경으로 부터 시작하였다. 초대교회, 중세교회, 종교개혁 초기에 말씀으로 기도하기의 역사적 배경이 시작된다. 성경을 경건하게 읽는 전통은 초대교회이전의 유대전통으로 시작된다. 말씀을 묵상한다는 말은 구약성서에서 볼 수 있다. 특히 하가 (hagah)와 수아흐 (suah) 라는 어원에서 찾아볼 수 있다. 하가의 경우 시편1:2, 19: 14, 63:6, 여호수아 1:8. 하가의 동사형은 숙고하다, 궁리하다, 말하다, 속삭이다 라는 뜻으로 쓰였다.

유대전통에서 성경을 읽을 때 작은소리로 읊조리며 낭송하였음을 짐작할 수 있다. 수아흐는 창세게23:3, 시편 77:6에서 보면 산출하다, 말하다, 묵상하다, 자신과 더불어 말하다 라는 뜻이며, 마음에서 파생되는 사색, 숙고하다의 의미다. 지금의 meditate의 뜻인 묵상, 숙고, 명상하다의 의미와 같다고 볼 수 있다. [243]

말씀을 읽고 묵상하는 기도 생활은 이스라엘 사람들의 삶 속에서 가장 중요한 일상의 한 부분이다. 성경에도 이 부분을 설명한다. (신6: 4-9,

[243] Ibid., 20.

11: 13-21, 31: 9-13, 출 24:3, 민15: 37-41, 느 8: 1-8) 특히 신명기 6 장과 11 장을 보면 하나님의 말씀을 무시로 마음과 뜻에 두어 옷깃에 매여 표를 삼으라고 권고하신다. 이것을 보면 이스라엘 백성의 일상생활은 말씀과 묵상이 그들의 생활에 젖어 있었다. 유대인들은 기도시간과 가족과의 예배시간에 삶의 중심을 두고 생활하였다. 이런 전통적인 습관들이 말씀과 기도를 통하여 하나님의 임재하심을 경험한 민족으로 지금까지도 전통이 이어져 내려오는 유일한 민족이다.

출애굽기 24:3에서 모세가 시내산에서 하나님의 계명을 받아 이스라엘 백성에게 하나님의 말씀과 법을 전해준다. 모세가 하나님의 말씀을 선포할 때 이스라엘 백성은 하나님의 말씀 그대로 준행하겠다고 맹세한다. 또한 느헤미아 8: 1-8 절을 보면 이스라엘 모든 백성이 수문 앞 광장에 모였을 때 학사 에스라가 율법책을 낭독해주자 이스라엘 백성들이 그 뜻을 깨달아 우는 장면이 나온다. 그때에도 이스라엘 백성들이 하나님의 뜻을 준행할 것이라 다짐한다. 여기서 한가지 주목할 만한 점은 에스라가 하나님의 말씀을 낭독함과 동시에 하나님의 말씀이 이스라엘 백성 들의 마음 가운데 말씀과 그들의 마음이 하나로 만남으로 인해 깊은 영적 깨달음이 일어났음을 알 수 있다. 그렇다면 오늘날도 성서 낭독이나 묵상을 통하여 하나님과의 만남이 충분히 이뤄질 수 있다는 것이다.

결국 자신의 죄를 깨닫게 됨으로 하나님과의 사이에 막혀 있는 죄가 말씀의 능력으로 새로와 지는 영적 현상을 체험하게 된다. 이런 영적 현상은 신약 시대 에도 유대교 회당에서 하나님의 말씀을 풀어 설명해주는 형태로 그대로 전승된다. 이런 전통이 희생 제물 없이도 하나님께 나아가는

예배가 되었으며 말씀 자체 이신 예수님 자신이 그의 말씀 가운데 하나님의 현존하심을 나타낸다 (눅4:14-21)

구약에서도 시편 1 편 에서도 보면 거룩한 하나님의 말씀의 능력이 개인적인 삶 속에 영향을 미치며 이를 통한 성도의 거룩한 삶을 살도록 인도한다. 신약 에서도 디모데 전서 4:6-16에 보면 개인과 공동체적인 생활 가운데 경건의 삶을 강조하고 있다. 하나님의 말씀을 읽고 그 말씀을 해석하므로 가르치고 경건의 삶을 이루기 위한 삶의 기도의 형태가 구약과 신학에서 개인적기도, 공동체적 예배의 행위가 이뤄짐을 알 수 있다.

성서적 관점에서 보면 하나님의 말씀은 모든 현상의 일어나는 실제로의 행위이며, 인간행동의 본질적인 삶의 지침으로 작용한다.

3) 중보기도학교에 대하여

지금까지 본 논문의 연구과정을 통해서 본다면 결국 어떻게 기도할 것인가? 하는 근원적 질문에 도달하게 된다. 프로젝트 실행의 한부분인 중보기도의 중요성을 강조하기위해 중보기도에 관한 부분을 이 단락에서 다뤄보고자 한다.

(1) 중보기도의 목적

중보기도의 목적은 기도와 중보의 중요성을 강조하고 기도자들을 훈련하여 다른 사람들과 사회에 대한 중보를 실천하는데 도움을 준다. 학교에서는 기도의 원리. 중보기도의 방법 성경적 기도와 중보에 대한 이야기들을 참고하여 다음과 같은 내용을 학습시킨다.

① 기도의 원리와 중요성에 대한 이론적 교육

② 성경에서의 중보기도와 관련된 이야기와 구절 공부

③ 중보기도 실천을 위한 시간과 기회제공

④ 실제 사례연구를 통한 중보기도 적용방법 학습

중보기도의 목적은 결국, 기도자로서 성장하고 더 깊은 영적경험을 얻기 위한 영성적인 훈련과 교육으로 이런 교육을 통하여 기도자들은 자신의 삶과 주변사회에 더 큰 영향을 미치는데 도움을 주는 중요한 기술들을 배울 수 있다. 또한 중보기도학교는 기도생활을 강화하고 영적성장을 촉진시키는데 기여할 수 있다.

(2) 중보기도의 의미

기독교인으로 오래 교회를 다녀도 기도를 하는데 어려움을 토로하는 교인들을 종종 볼 수 있다. 그것은 기도에 익숙하지 않고 성경말씀의 이해와 기도가 성경의 본문 말씀에 의미와 의도에 부합되지 않았고, 자기중심적 기도와 자신의 복을 위한 기도에 초점두고 있거나 때문이거나 자신의 욕망이나 바람이 아닌 말씀에 근거하여 하나님이 원하시는 기도가 무엇인지 모르기 때문이다.

바른 기도란 예수그리스도의 이름으로 드려지는 자기 중심적 기도를 질책하고 기도자로 하여금 하나님의 마음에 맞는 바른 기도가 드려지므로 기도의 세계로 우리 자신을 초청한다 [244] 그리스도인의 기도의 근거는 하나님의 말씀을 통해 하나님이 원하시는 기도가 무엇인지 깨달어야 한다. 하나님의 원하시는 기도는 자신의 뜻을 이루는 기도가 아니라 자신의 뜻을 꺾는 기도요, 십자가와 구원과 하나님 나라를 위한 기도이다.

---

[244] 조정민, *왜 기도하는가?* (서울:두란노, 2017),2.

지금의 현상황은 기도하지 않는 교회가 없고 기도하지 않는 성도가 없다. 그러나 하나님의 뜻을 이뤄드리는 기도보다는 자기의 뜻, 자기의 생각, 자기계획에 따라 드리는 기도이기때문에 기도할 수록 예수님과 멀어지고 기도에 대해 정직하지 않게 된다. 기도는 처음부터 배워야 하고 기도의 대상은 하나님이시며 하나님의 말씀에 기울여야 한다. 즉 하나님과 소통해야 한다는 것이다. 기도는 하나님을 나의 아버지로 인정하는 행위이다. 대제사장이신 예수님이 드린 기도의 최고의 목적은 십자가를 지셔야 하는 순종의 기도다.

4. 프로젝트 실행을 위한 지침서

1) 목적과 목표 설정

기도운동 주요목적과 참가자들이 얻어야 할 이점과 어느 부분에 초점을 두어야 하는지는 다음과 같다.

① 컨텐츠 구성을 해야 하는데 기도주제나 중심되는 성경구절, 기도지침서, 이에 따른 질문과 참가자들이 가지고 있는 고민들과 각자가 가지고 있는 처한 상황들의 다양한 기도주제와 참가자들이 자발적으로 실천할 수 있는 활동 포함한다.

② 과제실행을 위한 workbook의 디자인, 레이아웃, 시각적, 매력적으로 만들어진 교제를 충분히 이용한다.

③ 참고자료 즉 성경 목회학 분야의 참고서적 수집과 인용 등 교제를 뒷받침할 수 있는 확보된 자료들을 정리한다.

④ 참가자들의 feed back 즉, 그들의 의견을 반영하여 최종 비전 완성을 목표로 둔다. 가능한한 디지털 형식으로 만들어 목회활동에 활용하고 커뮤니티에서 공유하도록 한다.

5. 프로젝트 실행을 위한 방법

1) 그룹과 기도 내용 나누기

말씀으로 기도하기를 그룹으로 진행할 때 진행방법은 개인기도와는 다르다. 그러나 기도방법은 개인기도의 연장으로 공동체적 의미가 있다. 그룹기도의 목적은 단순히 성도 간의 교제나 사교모임 또는 토론, 지적, 혹은 신학적 나눔이 아니고 단순히 하나님께 마음을 열고 신앙 나눔을 위한 공동체적 모임이다. 이를 통해 그리스도의 한 몸, 한 지체로서 교회는 오히려 굳건 해진다.

그룹안에서 기도 나눔은 그 그룹의 구성원 각자의 가장 깊은 신앙적 공동체임을 성령안에서 경험하는 것이다. 이것은 성령안에서 하나님의 말씀의 경험을 함께 나누는 것을 의미 한다. 이런 나눔은 그리스도안에서 기도자와 하나님, 그리고 성도와 성도 사이의 깊은 신뢰를 바탕으로 한다.

2) 기도준비

몸과 마음을 가다듬고 차분히 생각을 모두 내려놓을 수 있도록 심호흡을 하면서 집중한다.

① 말씀과 관련된 찬양을 듣거나 가사를 음미하며 조용히 따라 부른다. 이때 충분한 안정된 마음이 아니면 2-3 번 반복하도록 한다.

② 성경본문과 배경설명을 인도자가 봉독하고 성령이 인도하시는 중심되는 구절은 반복해서 읽도록 한다

3) 기도방법

① 인도자는 하나님의 임재를 의식하며 본 기도회를 위한 성령의 도우심과 인도하심을 구체적으로 간구한다.

② 인도자 왼편에 있는 회원이 성경본문의 말씀을 천천히 읽는다. 읽은 후 본문에 나타난 기도자의 상황과 내면에 명시하고 있는 하나님의 인도하심이 무엇인지 초점을 맞춰 생각을 정리한다.

③ 각자 3-5 분간 묵상하면서 성령께서 인도해주실 것을 요청 드리기도 한다.

④ 마음으로 지금 나에게 다가오는 성경 말씀 중 한 단어 나 문장에 주목한다.

⑤ 5분쯤 침묵 속에서 기도자 각자는 개인 기도에서의 방법으로 본문을 구성하고 있는 요소들을 면밀히 살핀다. 이때 인도자는 성령님의 인도를 간구하면서 구성원들이 하나님의 인도하심과 성령의 임재로 확실한 하나님의 말씀이 정확하 구성원들의 심령을 터치할 수 있도록 인도한다.

⑥ 구성원 각자는 한두 단어 또는 무장으로 지금 이자리에서 특별히 다가오는 기도의 결과를 구성원들과 나눈다.

⑦ 나눔의 시간에 성경구절이나 단어들을 표시하도록 한다.

4) 말씀 묵상

다음사람이 선택한 구절을 다시 천천히 읽는다

① 5분정도 침묵속에서 각자의 그 내용을 자세히 살피고 거기에 표현된 믿음을 알아내려고 노력한다. 그리고 그 믿음이 오늘 나의 믿음과 어떻게 연결되는 지를 알아내려고 노력한다

② 예수님과 신앙의 선진들의 믿음이 지금 나의 믿음에 어떻게 다가오는지 헤아려본다. 이때 성급한 신앙적 교훈이나 결론을 내리지 않도록 주의한다.

③ 기도한 내용중 지금 나에게 특별히 다가오는 내용, 지금 나에게 도전적으로 다가오는 내용들을 간단히 나눈다.

④ 이야기를 나눌 때 주어는 일인칭 단수 ‘나는~합니다’를 사용한다. 이때 말하는 사람은 단순하게 자기의 마음을 표현하기만 하면 된다.

⑤ 토론은 삼가고 공동체에서의 형제자매의 사랑의 마음으로 각자가 성령으로부터 받은 영감만을 표현하고 이를 존중한다.

⑥ 자신의 지식이나 성경적 신학적 자신의 능력이 있음을 보여주거나 자랑하는 기회임이 아닌 것을 염두에 둔다.

5) 기도로 응답하기

① 또 다른 구성원이 성경본문을 천천히 큰소리로 읽는다. 5분정도 침묵속에서 각자가 관찰하고 기도한 것, 또는 앞선 동료 들이 나눈 기도내용을 출발점으로 하여 기도한다.

② 성경본문의 단어를 직접 기도에 사용한다.

③ 충분한 시간이 지난 후 성령의 임재 가운데 주님의 신뢰하는 마음, 감사의 기도, 회개, 주님을 찬양함, 그리고 청원과 중보기도를 드린다.

④ 마지막 말씀을 나눈 후 참여자 각자는 자신의 기도를 짧게 말한다.

⑤ 본문과 관련된 찬양 즉, 시작 전에 불렀던 찬양을 모두 부른다.

⑥ 기도표현 가운데 핵심적인 내용 한두가지를 미음속에
담아 기도의 모임을 끝낸다.

말씀으로 기도하기의 실행의 7개의 샘플을 구성하여 부록 부분에 구체적으로 수록하였다.

VII. 과제 실행 평가 및 분석

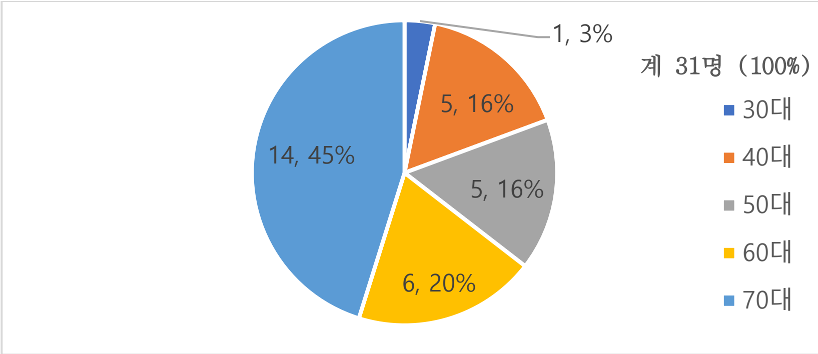
1. 기도 학교의 효과 분석

1) 기도에 관한 설문지 분석 및 의식변화

본 프로젝트는 먼저 교회 성도들이 기도학교를 통하여 기도에 대한 의식변화와 그리스도인으로서 느끼는 두려움과 불안에서 벗어나는 의식변화에 목표로 하였다. 먼저 의식변화가 있어야 그후에 적극적인 실행을 강조할 수 있다고 생각하기 때문이다. 프로그램 진행은 현재의 기도와 두려움과 불안에 대한 설문조사를 통하여 그들의 기도생활과 그리스도인으로서 두려움과 불안에 대하여 어떤 모습이었는지를 분석하고 기도학교 후에 변화된 모습을 비교 분석하였다. 설문조사는 31명을 대상으로 하였으며 기도학교전과 이후의 자신의 변화에 대하여 설문조사 결과를 비교 분석하였다.

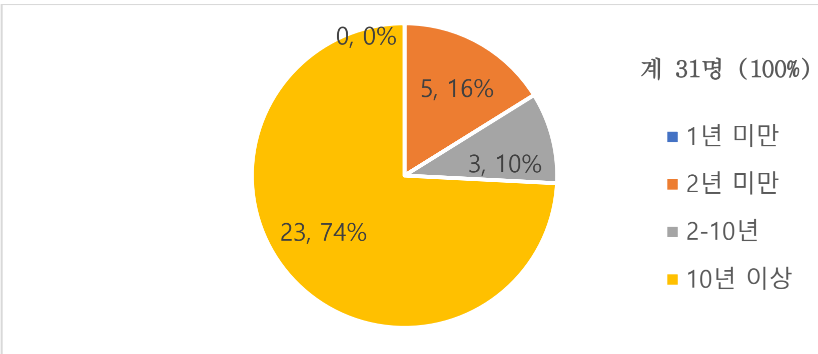
(1) 연령 분포

기도학교와 설문조사에 응한 사람들의 연령분포는 70대이상의 노년층이 45%로 절대적으로 많았으며 60대가 20% 와 50, 40대가 각각 16% 그리고 30대 3%이었다



(2) 신앙생활 기간

대상자에 대한 신앙 생활 기간을 조사하니 응답자의 74%가 10년이상의 성도였으며 2-10년의 신앙인들은 26%로 대부분 이미 기성교회와 신앙 생활이 낯설지 않은 기성 교인임을 알 수 있다.



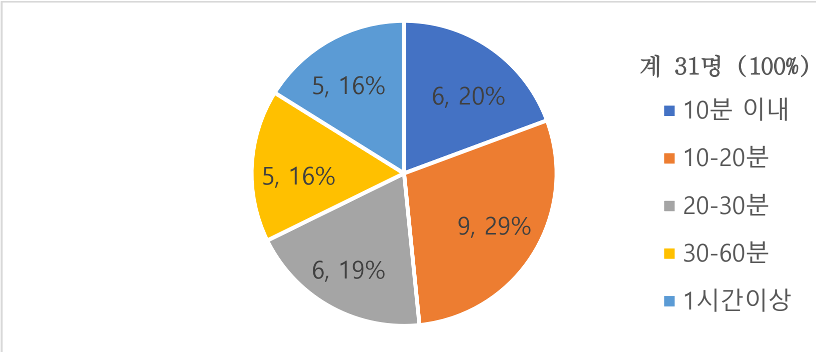
(3) 기도 시간

대상자들에게 식사감사 기도를 제외하고 하루 중 기도시간이 얼마나 되는지에 대하여 응답자들은 32%가 30분이상을 그리고 10분이내 기도하는 응답자는 20%로 비교적 기도를 많이 하는 분들이 있다.

설문조사의 표본자료를 분석하여 보면 2021년 갤럽 리포트[245]에 따

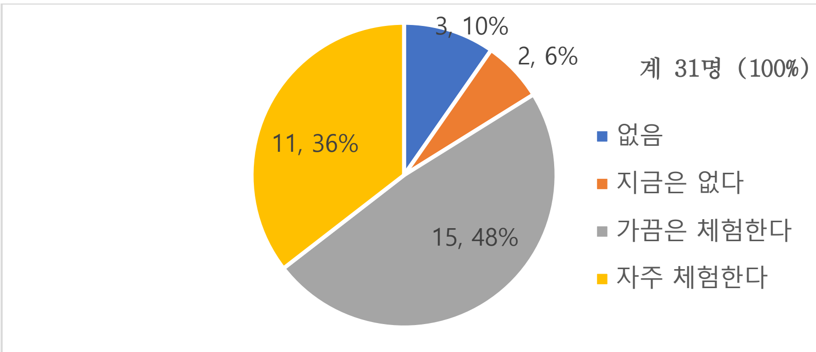
[245] Gallop.co.kr internet, (accessed 11/10/23).

르면 한국인의 40%가 종교인 비율로 개신교인은 17%로 나타나고 있다. 개신교인중 60대 이상은 23%로 표본분포와는 차이가 있다. 또한 신앙생활 기간과 기도시간도 10년이상과 30분이상으로 통상적인 기독교인 보다 더 신실한 신앙인임을 알 수 있다.



(4) 기도 응답의 체험

기도 훈련 참여에 따른 기도 생활화 측정을 위한 기도응답 체험에 대한 설문조사에서 84%가 체험하고 있음을 응답하였고 10%만 응답 받은 경험이 없음을 알 수 있다.



(5) 기도의 주요내용

다섯 번째 항목은 기도의 주요내용에 관한 것이었는 데 5가지중에서 한가지만을 선택하도록 하였다. 이 다섯가지 기도내용은 다음과 같았다.

① 내가족의 건강과 사업의 번창, 자녀의 성공위해

② 가족과 이웃의 영혼구원

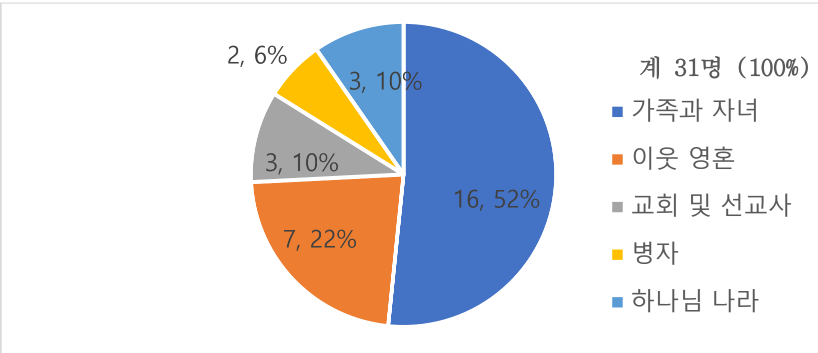
③ 교회의 부흥과 후원하는 선교사님의 사역위해

④ 병자들과 불행 당한 사람을 위해

⑤ 하나님 나라 회복과 전쟁의 어려움 당하는 백성을 위하여

물론 다섯가지 모두를 위해 기도할 수도 있으나 그중 가장 중점을 두고 기도하는 내용을 선택했을 때 다음과 같은 응답이 있었다.

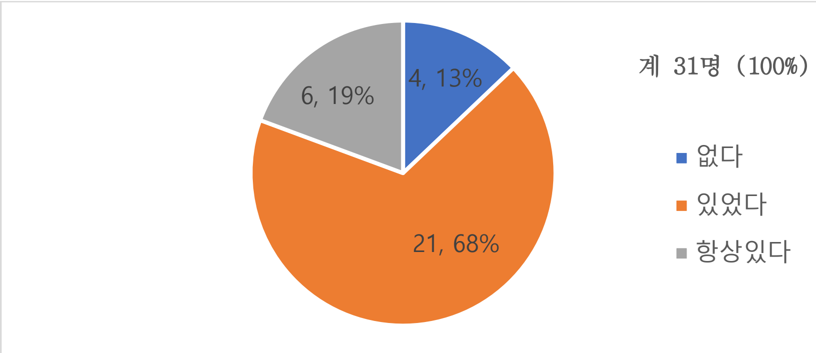
많은 성도들이 자신의 가족과 자녀들을 위해 기도하고 있음을 알 수 있다. 그리고 가족과 이웃 영혼 구원의 기도가 그 뒤를 따르고 있음을 볼 수 있다. 이것은 성도들의 기도와 관심이 가까운 주변에 머무르고 있음을 볼 수 있다. 물론 성도들이 나머지 네 가지를 위하여 기도하지 않는다는 것은 아니다. 아직도 성도들이 기도의 범위를 넓혀 하나님나라와 병자, 그리고 어려움 당하는 이웃을 위한 기도가 더욱 필요하다는 것을 나타낸다.



(6) 기도 중에 예수님과 성령의 임재 체험

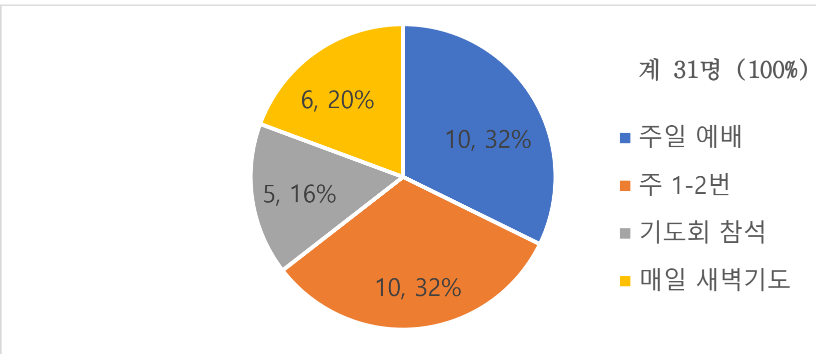
대부분 연로하시고 오랜 신앙 경력을 통하여 기도중에 예수님과 성

령님의 임재 체험이 있는가에 대한 답변에서는 87%의 응답자가 경험이 있거나 체험하고 있다고 응답하여 기도학교를 통하여 능력 있는 기도자가 되었음을 알 수 있다.



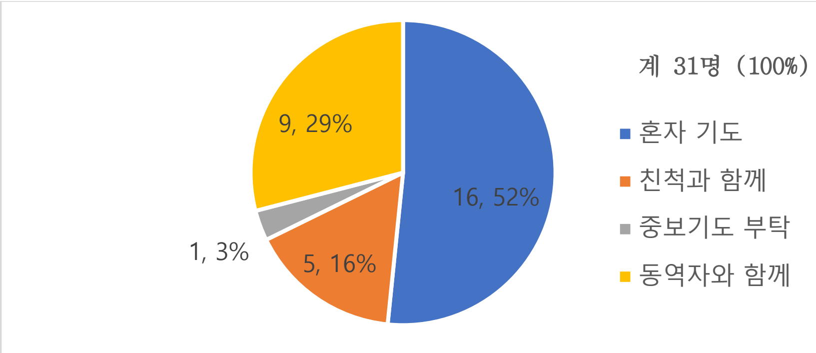
(7) 새벽기도나 혼자만의 기도

새벽기도나 혼자만의 기도를 얼마나 자주하는지에 대한 질문에 대하여는 아직도 주일예배만 드리고 개인의 삶 가운데에서는 신앙생활이 함께하지 못하고 있는 성도가 1/3(32%)로 나타나 성도들의 삶과 신앙이 하나가 되는 신앙의 생활화가 필요함을 보여주고 있다. 물론 1/3(36%)의 성도는 기도회와 새벽기도를 통하여 신앙의 생활화가 되었음을 보여주고 있어 이들을 통하여 미성숙한 성도들을 함께 하게하는 공동체 조직이나 셀조직 등이 필요함을 보여주고 있다.



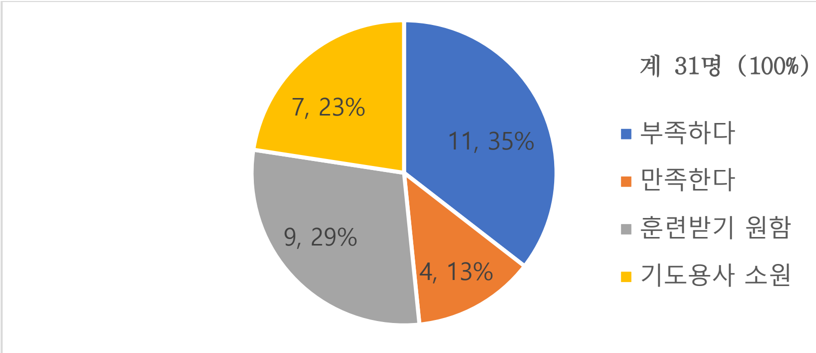
(8) 긴급기도 방법

본인에 긴급기도가 필요할 때 어떻게 하는가에 대한 설문에서는 대부분의 성도들이 혼자서 기도한다고 대답하여 본인의 기도제목을 내놓고 함께 기도하는 기도의 동역이 부족함을 볼 수 있어 가정교회나 공동체 예배를 통하여 함께하는 기도의 동역이 필요함을 볼 수 있으며 이는 곧 개인주의를 유발하여 불안과 두려움에 더 쉽고 빠지고 벗어나는 데도 어려움을 발생시킬 수 있음을 보여주고 있다.



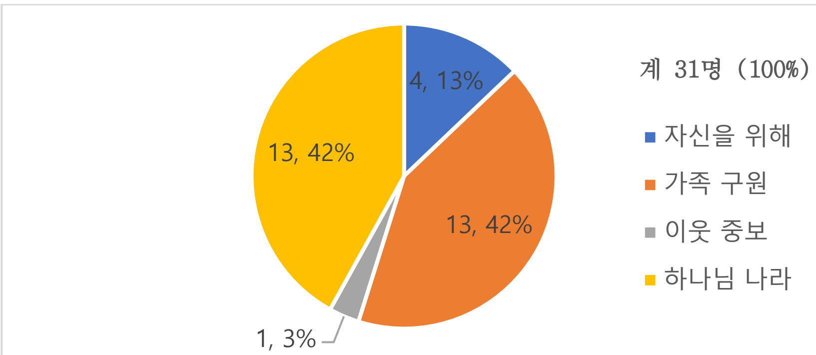
(9) 현재 본인의 신앙과 기도 생활에 대하여

불안을 극복할 수 있는 신앙인 인지여부를 확인하기 위하여 현재 본인의 신앙 생활과 기도 생활에 대한 자기평가를 요구한데 대하여는 35%가 부족하다고 답하고 있으며, 나머지 74%는 긍정적으로 평가하고 있어 계속적인 훈련과 양육을 통하여 강하고 능력 있는 기도의 용사가 되기를 희망한다



(10) 기도의 목적에 대하여

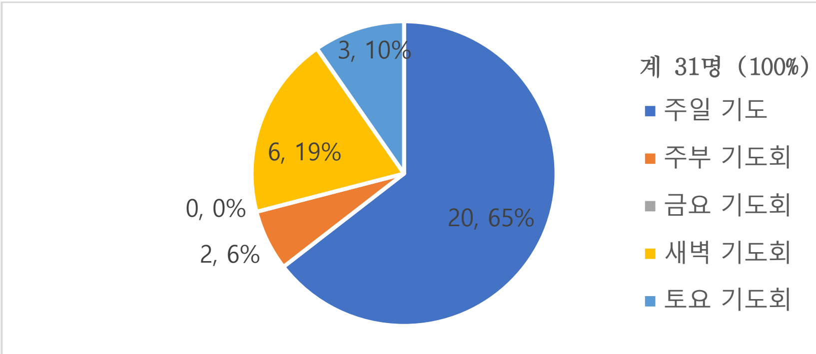
성도들이 왜 기도하는지에 대한 물음에 대하여는 대부분의 성도들이 자신과 가족 구원과 하나님 나라와 뜻을 이루기 위하여 기도한다고 대답하여 영혼구원과 하나님 나라에 초점이 맞추어져 있음을 볼 수 있다. 따라서 불안과 두려움을 극복하기 위해서는 성도들에게 하나님 나라에 대한 구체적인 방향과 우리가 이 땅에서 어떻게 그 나라를 이룰 수 있는지를 교육하고 구하게 하여야 하겠다.



(11) 현재 교회에서 드리는 기도 중 참여하는 기도

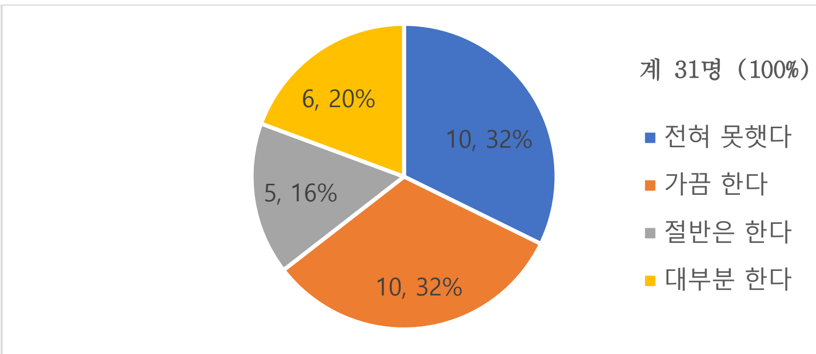
성도들이 신앙생활을 하는 데 출석교회에서 드리는 어떤 기도회를 선호하고 참석하는가에 대한 질문에는 65%의 성도가 주일예배 기도를 좋아하고 참여한다고 하여 별도의 주어진 기도모임에 참석을 하지 못하고 있는

것으로 조사되어 신앙인으로서 불안과 두려움을 극복하기 의하여는 끊임없는 기도와 경성함이 필요함을 보여주고 있다.



(12) 성경말씀으로 기도하기

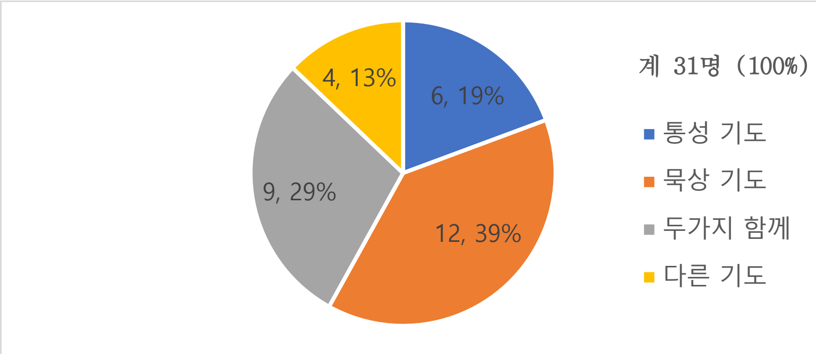
개인기도시 성경말씀으로 기도를 시도한적이 있는가에 대한 질문에는 64%의 성도가 한적이 없거나 드물게 하고 있다고 대답하여 성경말씀을 가지고 기도하는 방법을 소개하고 실제적으로 할 수 있도록 하여 기도를 통하여 불안과 두려움을 극복하는 데 큰 효과가 나타날 수 있도록 하여야 할 것 같다.



(13) 묵상 기도와 통성 기도에 대한 선호도

성도들에게 개인기도시 묵상기도와 통성기도중 어느 것을 선호하는가에 대한 설문에 대하여 묵상기도와 두가지를 병행한다는 조사결과가 약

70%를 나타나고 있어 성도들은 통성 기도 보다는 묵상기도를 선호하고 있음을 보여주고 있다.



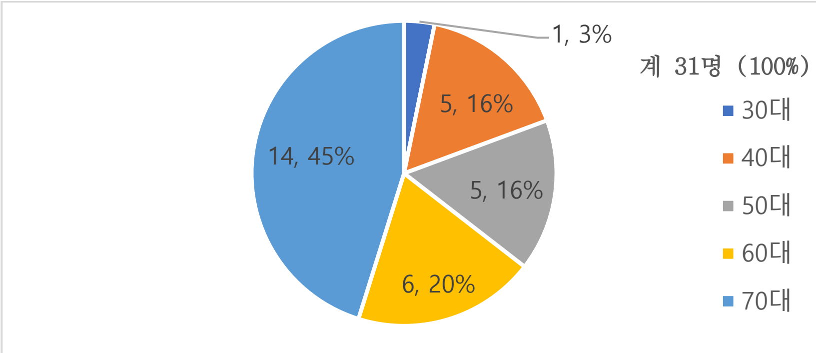
2) 그리스도인의 두려움과 불안에 관한 설문지분석

지난 몇년간 세계를 덮었던 Covid-19는 그리스도인과 비 그리스도인을 물론하고 모두에게 불안과 두려움울 주었으며 아직도 지난 2021-2022년 기간 동안의 극심한 불안과 두려움은 아니지만 여전히 모두에게 스트레스를 주는 상황은 계속되고 있다. Covid로 시작된 사회적 불안과 경제적 피해는 삶을 살아가는 그리스도인에게 또다른 불안과 두려움으로 다가오고 있으며 우크라이나와 러시아 전쟁, 이스라엘과 팔레스타 가자지구에서 전쟁, 하루가 멀다 하고 들려오는 지진과 홍수피해 그리고 기후변화로 언제 닥칠지 모르는 폭풍우와 자연재해는 우리에게 더욱 압박하는 불안과 두려움이라 할 수 있다. 따라서 성도로서 세상의 빛과 소금의 역할을 해야 하는 그리스도인에게는 어떻게 불안과 두려움에서 벗어나 세상에서 승리하는 삶을 사는가를 보여주는 것이 설문과 기도모임의 목적이라 볼 수 있다. 따라서 기도모임을 통하여 어떻게 불안과 두려움울 이겨내고 성도로 리더로 설 수 있도록 설문조사와 기도모임을 교회와 자진 참여자를 대상으로 하였다. 많은 인원은 아니었으나 31명을 대상으로 기도모임과 기도학교를 통하

여 함께 기도하고 대안제시를 통하여 의식변화를 유도하였다.

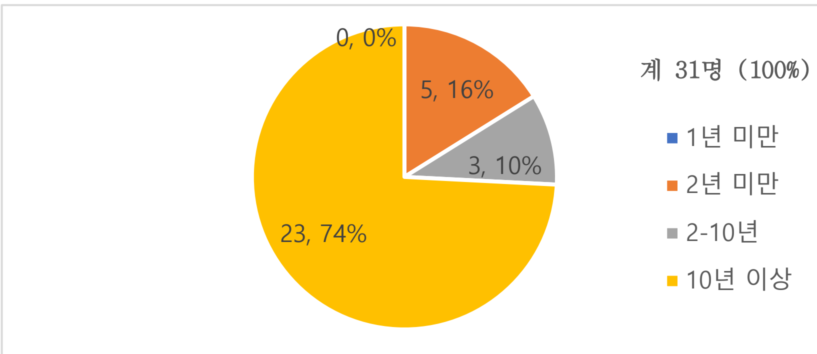
(1) 참여자의 연령대

기도생활에 대한 설문지와 함께 참여자들의 연령대를 조사하니 60대이상이 68%로 대부분을 차지하고 한국에서 이민 온 이민자들이었다.



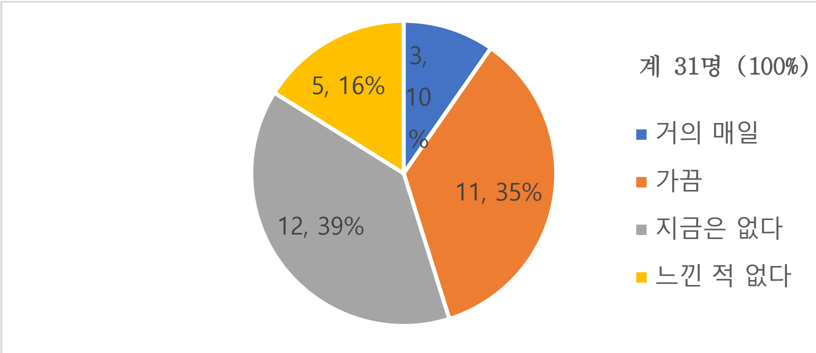
(2) 신앙 생활 기간

설문조사에 응한 성도들의 신앙생활 기간은 74%가 10년이상 된 성도들이었고 2년미만의 신앙인들은 16%에 불과하였다. 신앙기간과 두려움과 불안에 미치는 영향은 직접적인 관계는 없으나 통상적으로 신앙인이 비신앙인에 비하여 더욱 영적이고 두려움과 불안에 대처를 잘 할 것이라는 선입견이 있을 수 있기에 설문자들의 표본자료로 채택하여 첨가하게 되었다.



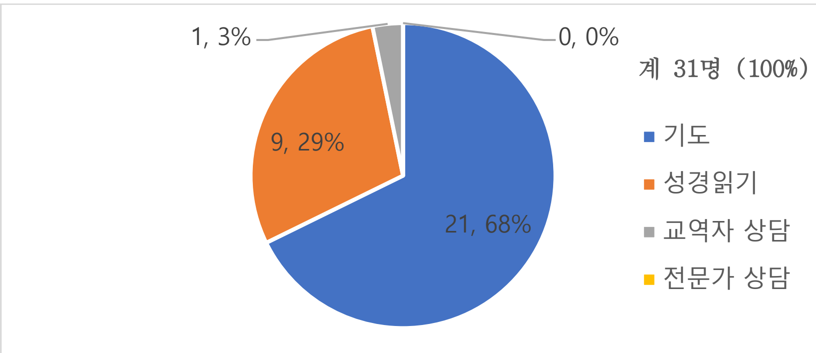
(3) 불안과 두려움을 느끼는 정도

설문자들에게 얼마나 자주 불안과 두려움을 느끼느냐는 질문에 55%가 두려움을 느끼지 못한다고 답하여 매일 두렵다는 10%에 비하여 월등히 높았으나 성도로서 아직도 적지 않은 사람들이 항상 또는 때때로 불안과 두려움울 느끼고 있다고 답하여 이들에 대한 대책이 필요한 실정이다.



(4) 불안과 두려운 감정 처리

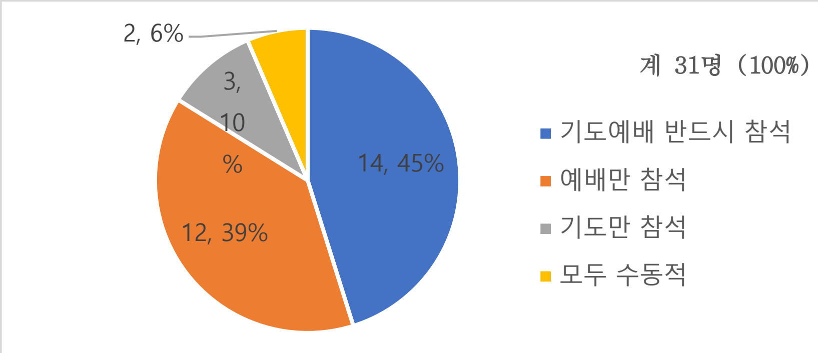
성도들이 두려운 감정이나 불안할 때 어떻게 대처하는가에 대한 질문에 97%의 응답자들이 기도하고 성경 읽는다고 답변하여 목회자나 전문가와 상담하거나 조언을 받고 있지 않은 것으로 조사되어 아직도 도움을 요청하는 모습과는 거리가 있음을 볼 수 있다.



(5) 신앙생활 평가

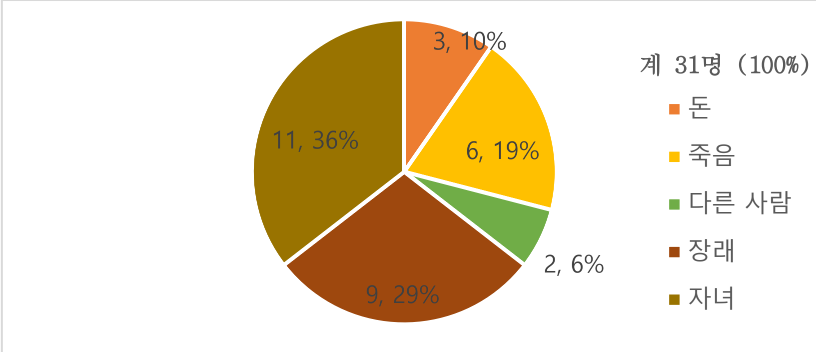
설문을 통하여 성도들의 자신의 신앙생활을 평가하게 할 때 기도에

열심이고 교회 예배에 반드시 참석하는 응답이 45%, 기도는 잘 안하고 예배만 참석한다는 응답이 39%로 신앙생활에 열심임을 알 수 있다. 수동적인 신앙이라는 응답이 6%밖에 안 되어 전형적인 이민 1세로 신앙에서도 적극적이며 긍정적인 신앙인임을 알 수 있다.



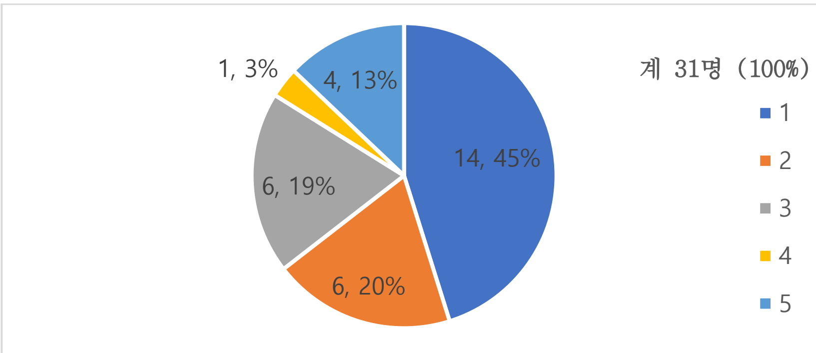
(6) 가장 큰 불안과 두려움

그리스도인으로서 느끼는 가장 큰 두려움과 불안이 무엇인지를 묻는 설문에 자녀의 장래와 본인의 미래 삶에 대한 불안이 65%로 가장 큰 불안으로 비 그리스도인이 가장 크게 느끼는 죽음이 아닌 현실 삶에서 많은 불안이 있음을 알 수 있다. 성경말씀에 “두려워 말라 내가 너와 함께 함이라 놀라지 말라 나는 네 하나님이 됨이라 내가 너를 굳세게 하리라 참으로 너를 도와주리라 참으로 나의 의로운 오른손으로 너를 붙들리라”(사 41:10). 주께서 권면하시는 말씀을 따르는 굳건한 그리스도인으로 세워지기를 간구한다.



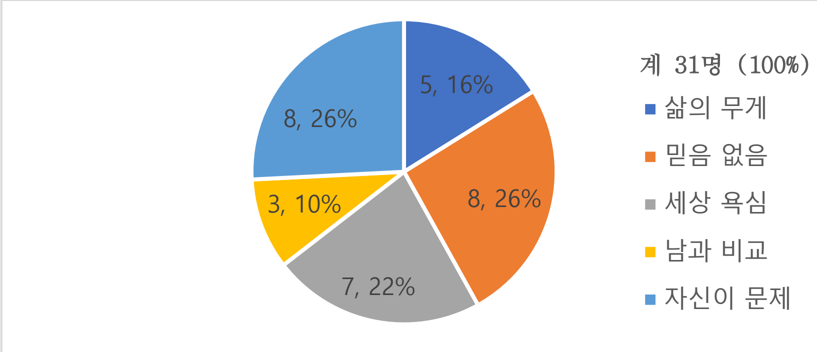
(7) 불안과 두려움의 측정

설문자에게 불안과 두려움을 느끼는 정도를 1-5까지의 측정치를 제시하여 가장 크게 느끼는 것을 5로 하여 질문을 한결과 1-2로 가장 적게 느끼는 비율이 65%로 비 그리스도인에 비하여 두려움의 정도가 걱정할 정도가 아님이 나타나고 있어 감사드리다.



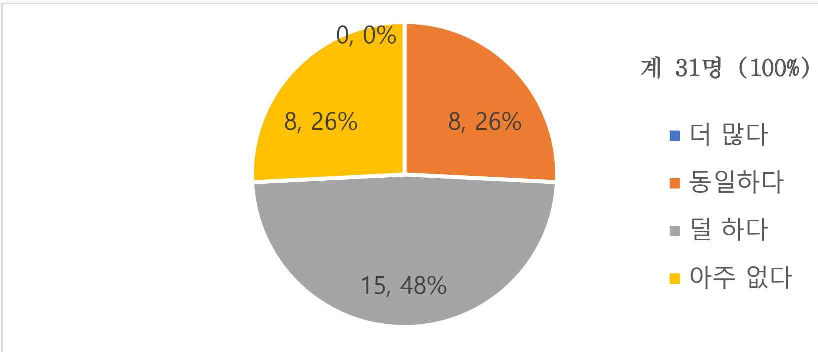
(8) 불안과 두려움의 원인

지금까지 질문한 불안과 두려움의 원인이 무엇인지에 대한 질문에 대하여 자신이 문제 26%, 세상의 욕심 22%, 너무 믿음이 없어서 26%로 전체의 74%가 자신에게서 원인을 찾고 있어 세상을 원망하고 타인에게서 원인을 찾는 비 그리스도인에 비하여 성서적이며 믿음안에서 이를 해결하려는 모습을 보는 것 같아 기도모임을 통하여 성과가 있음에 감사드린다.



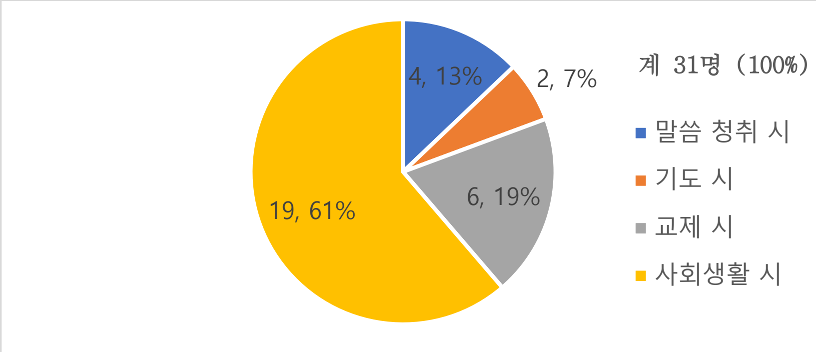
(9) 불안과 두려움에 대한 그리스도인과 비 그리스도인의 비교

그리스도인이 느끼는 불안과 두려움에 대하여 비 그리스도인과 비교할 때 어떻게 생각하는지에 대하여 덜하거나 아주 없다는 답변이 75%로 신앙인다운 답변이 있었으나 아직도 26%의 성도는 똑같이 느낀다고 답하여 두려움을 보는 관점에 변화가 없음을 볼 수 있다.



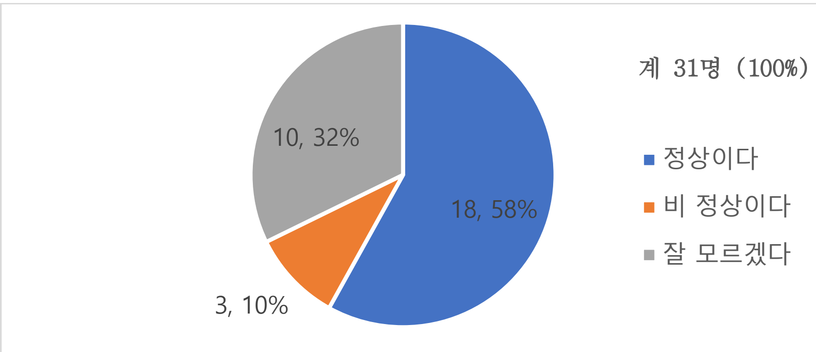
(10) 그리스도인이 가장 불안과 두려움을 느낄 때

그리스도인이 언제 가장 불안과 두려움을 느끼는가에 대한 설문에서는 사회에서 직장이나 비즈니스 할 때가 61%, 다른 성도들과 교제시에 19%로 내부적인 요인보다는 외부적인 요인에 의해 80%의 두려움이 오고 있음을 알 수 있어 그리스도인이 신앙의 생활화가 더욱 중요한 요소임을 말해주고 있다.



(11) 그리스도인의 불안과 두려움에 대한 의견

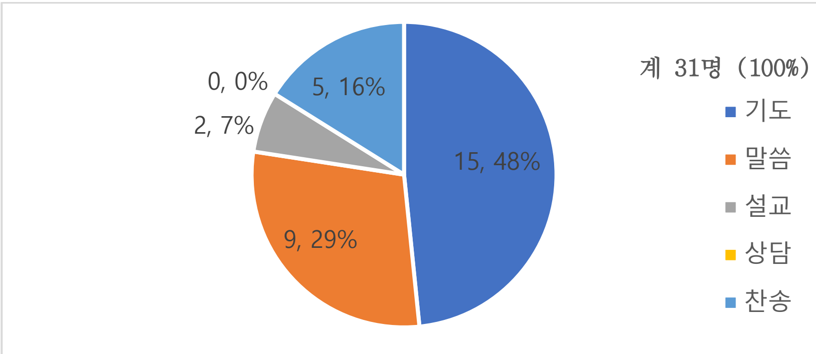
그리스도인이 불안과 두려움을 느끼는 것이 정상인가 아니면 비정상적인 일인가에 대한 설문에 대하여 58%설문자가 정상적이라 답했으며, 32%가 모르겠다고 대답을 유보하고 있으며 10%만이 비정상적이라고 대답하고 있다. 이는 그리스도인이라도 불안과 두려움을 느끼고 있으나 이를 믿음으로 또는 기도로 이기고 있으며 두려움의 강도에 있어서는 아주 적음을 앞의 설문에서 알 수 있다.



(12) 불안과 두려움의 극복방법

신앙인으로서 불안과 두려움이 올 때에 어떻게 극복하고 물리치는가는 매우 흥미로 운 질문이며, 답이 기대되는 설문이었다. 첫째 기도한다. 둘째 말씀 읽고 기도한다. 셋째 목사님 설교 듣는다. 넷째 신앙인과

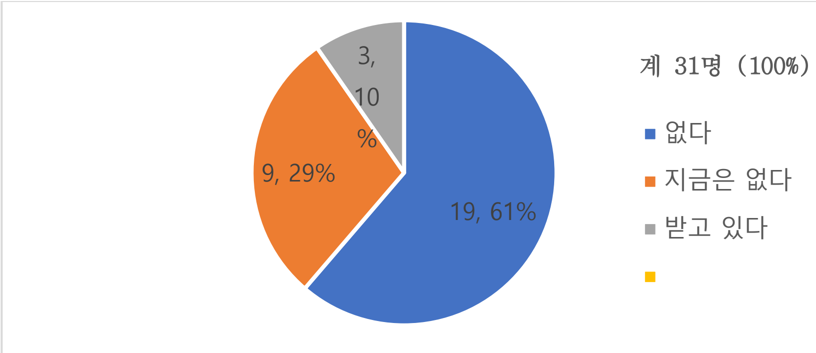
상담한다. 다섯째 찬송을 부르거나 듣는다는 다섯가지 중 가장 선호하는 방법을 선택하도록 하여 결과를 보니 기도와 말씀과 찬송을 보거나 듣거나 부른다고 93%가 대답하여 우리의 일상생활에 나타나는 신앙일상과 비슷한 결과임을 볼 수 있으며 다른 신앙인과 상담하는 분이 한 분도 없음을 볼 때 이민 1세대 중심의 신앙인들은 아직도 본인의 내적인 문제를 외부나 다른 사람에게 공개하는 것을 매우 조심한다는 사실을 알 수 있다.



(13) 불안과 두려움이 극복을 위해 교회의 도움여부

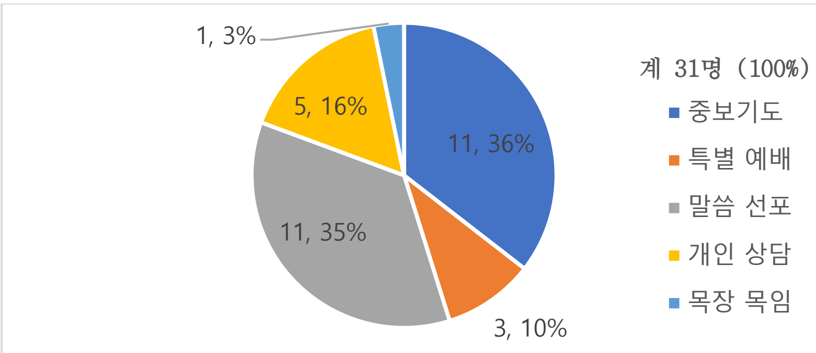
성도로서 두려움과 불안이 밀려올 때 이를 극복하기 위하여 교회의 도움을 받은 적이 있는가에 대한 설문에서는 전혀 없다 61%, 이전에는 있었으나 지금은 없다 29%, 받고 있다는 답변이 10%에 불과하여 교회가 성도들 개인의 불안과 두려움 그리고 개인의 신앙에 크게 도움이 되지 못하고 있음을 보는 것 같아 안타까운 마음이다.

교역자가 성도들에게 세심한 관찰과 상담을 통하여 서로 신뢰하고 의지하는 목자 로서의 역할이 요구된다고 볼 수 있다.



(14) 불안과 두려움 해소를 위한 대안제시

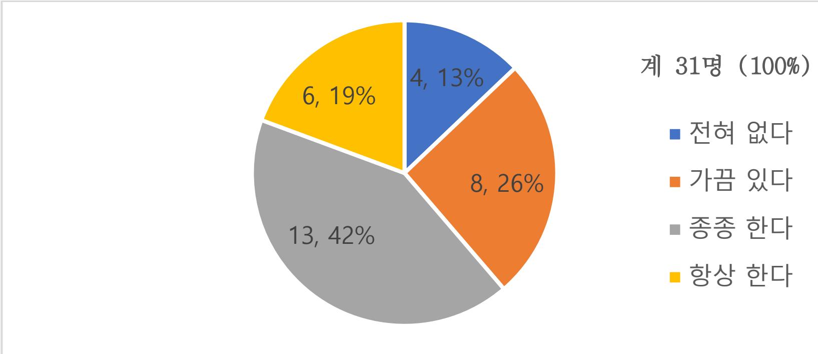
그리스도인의 불안과 두려움 해소를 위하여 어떤 방안을 원하는가에 대한 답변에서는 중보기도와 말씀선포가 각각 36%를 차지하고, 개인상담과 특별예배를 원하고 있으며 목장모임과 같은 소규모 모임은 원하는 사람이 많지 않음을 볼 수 있어 여기서도 자기의 문제를 노출하거나 남들에게 도움받기를 꺼리는 것을 알 수 있다.



(15) 불안이나 두려움 해소를 위한 노력

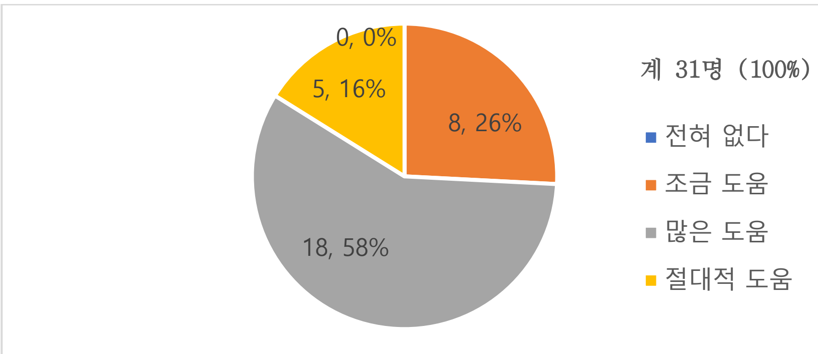
그리스도인으로서 불안과 두려움을 극복하고 해소하기 위하여 찬송을 부르고, 성경말씀을 찾아보았던 경험이 있었는지에 대한 설문에서 종종하거나 항상 한다는 긍정적 답변이 61%, 가끔 한다 26%, 전혀 하지 않는다는 부정적 응답도 13%를 보여주고 있다. 성도로서 적극적인 대처가 부족한

이들은 시험과 박해에 그때로 노출될 수 있는 성도임을 보여주고 있어 교회에서 이들에 대한 적극적인 대처가 필요한 실정이다.



(16) 신앙이 불안과 두려움극복에 도움되는 정도

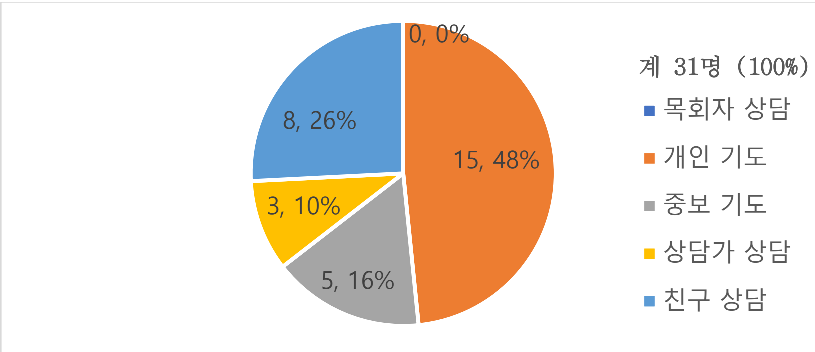
본인의 신앙이 불안과 두려움 극복에 얼마나 도움이 되는가에 대한 질문에 긍정적으로 많은 도움이나 절대적인 도움이 된다는 답변이 74%이었으며, 조금 도움된다는 소극적인 답변이 26%이었다.



(17) 불안과 두려움 극복을 위한 대안제시

성도들이 본인의 두려움과 불안 해소와 극복을 위하여 가장 도움이 되는 것은 어떤 대안을 선호하는지에 대한 설문에 첫째 목회자와 상담, 둘째 개인 집중기도, 셋째 중보기도, 넷째 상담가와 상담, 다섯째 가까운 친

구와 상담 답변 중 약 반에 속하는 48%가 개인집중기도를 제시하였으며, 가까운 친구와의 상담 26%, 중보기도 16%, 상담가와 상담 10%로 답하였다. 유의할 것은 목회자와 상담을 제시한 사람은 아무도 없어 우리 성도들이 목회자를 말씀선포하고 기도하는 사람으로 한정하고 자신의 문제나 불안에 대하여 상담하고 조언을 받는 것을 등한시하고 있음을 볼 수 있어 한국교회 목회자들의 역할이 목자로서 양떼를 돌보고 살피는 역할이 더욱 필요함을 알 수 있다.



2. 과제실행 후 평가

1) 교회 공동체적 평가

기도의 훈련은 교회의 사역에 가장 중심이 되는 부분임과 동시에 목회자 개인적으로도 필요한 깊이와 말씀의 내용에 지대한 영향을 준다. 기도는 영적훈련임과 동시에 교회의 성장에 향을 주며 오늘날 영적 궁핍에 목말라 하는 지체들을 하나님 앞으로 이끌어내는 가장 강력한 무기이다. 결국 기도 훈련을 통하여 구성원들은 하나님의 임재를 체험하고 하나님을 향한 비전과 소망을 가지게 되었다.

특히 불안과 두려움 염려 등 성도들이 가지고 있는 내면에 두려움의 문제들을 기도로 극복하기위한 훈련과정에 초점을 두었는데 대 다수의 참여한 구성원들은 이 훈련을 통하여 각자가 느끼는 은혜와 성령을 임재를 경험하였다는 간증을 하셨다. 몇 분의 성도님들은 시간이 없어서 참석하는 것에 어려움이 있기에 줌으로 하기를 원하는 소그룹도 있었다.

사이트팀의 코디네이터로 수고하여 주셨던 문 권사님의 요청으로 데이케어 센터에서 특강을 열어 중보기도팀들에게 기도의 훈련과 기도에 대한 성경적 신학적 관점에 대한 강의를 통해 새롭게 중보기도회를 업데이트 할 수 있는 귀한기회에 대해 감사함으로 Feedback 하여 주셔서 기도학교가 커뮤니티를 위해 적용할 수 있는 새로운 페러다임을 열어주는 좋은 기회가 됨을 인지시켜주었다.

본 연구자는 교회 공동체뿐 아니라 기도훈련이 내 교회 내 성도라는 좁은 시야보다는 여러 교회의 소그룹들이 모여서 시작은 미비할 수 있으나 열방과 하나님 나라의 확장을 위해서도 쓰여지게 됨을 기대해 본다. 특히 직장예배나 사회공동체 안에서 모임을 말씀으로 기도하기의 훈련을 통하여 전도의 툴로 사용할 수 있고 직장에서 오는 여러가지 스트레스나 각자가 안고 있는 문제들을 기도로 극복할 수 있음에 하나의 새로운 도전을 받게 되었다.

말씀으로 기도하기의 7 주에 걸친 훈련의 결과는 다음과 같다.

첫째, 성경을 작은 조각으로 나누며 그 조각들 속에서 각자에게 성령님의 말씀하시는 세미한 음성을 들을 수 있다는 체험적 영적 변화에 참석한 구성원들 모두가 기뻐하였다.

둘째, 지금까지 신앙생활의 관점은 축복과 복받는 것의 중심이 되었는데 기도훈련을 통하여 피상적 신앙 형태가 아닌 영적인 삶의 깊은 내부를 탐구할 수 있는 훈련이 되었음을 알게 되었다. 그러므로 주변에 있는 분들에게 적극 참여를 돕겠다는 모두의 의견이었다.

셋째, 중보기도 팀들에게는 기도에 대한 신학적 성서적 그리고 사회적 심리적 연구에 대한 강의를 통해서 새로운 지식을 쌓는 기회가 되었다.

넷째, 모두가 바쁜 일상속에서 정기적 모임을 갖는 것이 현실적으로 어려움이 많았으나 개인적인 만남이나 일대일 형태로 찾아가는 기도훈련이라는 새로운 페러다임으로 전환할 수 있다는 여지를 남긴다. 또한 페이스 타임이나 줌으로 기도훈련을 할 수 있는 가능성을 열어 두었다.

다섯째, 7주간의 기도훈련이 시간상 형편상 단기간에 하였지만 앞으로 몇 단계로 나누어 심층 있게 말씀을 통한 훈련이 분기별로 할 수 있다는 점과 교회 공동체뿐만 아니라 직장이나 친지 또한 커뮤니티 모임에서도 복음전도의 툴로 사용할 수 있다는 점도 배우게 되었다.

2) 교육자적 평가

하나님께서는 당신의 방법대로 지도자를 개발하신다. 우리의 시간선을 통해 하나님이 우리를 개발시킬 것이라는 것을 알고 하나님의 계획안에 리더십을 수행하고 도전해야 한다. 공동체속에서 하나님의 인도하심을 알려주는 로드맵이 필요한데 리더들은 이것을 체계화하도록 도와주고 개인들의 삶 속에 질서와 미래를 보도록 도와준다. 교육자는 공동체 속에서 교

육의 단계들을 개발하고 훈련함으로 은사도 발견하도록 도와준다. 예수님은 사역에서 지혜, 지식, 예언을 통하여 영적권위를 드러내셨고 사역을 통해 하나님의 목적을 이루셨다.

이와 같이 기도훈련을 통해 하나님께 순종하는 법을 배웠고 하나님의 신실하심을 보여주었다. 교육자적 핵심은 기도를 통해 하나님과 집중되는 역량을 키운다.

말씀으로 기도하기는 큐티와 맥락이 같을 수 있으나 공동체나 사회속에서 소그룹 모임에 큰 효과를 본다. 특별히 서로가 느끼는 부분을 나눔에 있어서 공동체나 개인들에게 방향과 목표설정을 리더들이 이끌어줄 수 있다. 또한 두려움의 극복을 위한 기도 훈련이 각자의 반응과 훈련을 통하여 은사들을 발견할 수 있도록 리더들이 교육자 적인 기능을 수행할 수 있었다. 또한 구성원들 속에서 다른 사람들을 돌보고 싶거나 중보의 은사들을 사용하고 싶은 지체들이 있다면 그들을 훈련함으로 소그룹 리더들로 세워 교회에서 기능을 수행할 수 있도록 돕는다.

3. 두려움 극복하기 위한 전략

1) 교회 공동체 안에서의 두려움 극복하기 위한 해결책

우리의 신앙은 곧 교회의 성도들을 하나님의 나라의 백성으로서 하나님의 통치를 받는 이들이라고 할 수 있다. 성도들은 이 땅에서는 한 나라의 국민으로서 국가의 법률의 보호와 지배를 받고 교회의 공동체에서는 예수 그리스도가 전해준 하나님의 나라의 백성의 윤리들을 실천하는 삶을

살아간다. 성도들은 하나님 나라의 윤리의 강력한 실천가들이다. 예수 그리스도의 역사적 행적들을 성경으로 읽고 이해하며 그 분의 행하신 일들을 통해 우리도 삶에 적용할 때, 그리스도의 사랑, 동정, 긍휼과 자비를 자신들의 성품으로 개발하게 된다. 공동체 교회안에서 두려움을 극복하는 데는 몇 가지 방법을 제안한다.

첫째로, 함께 모여서 대화하고 서로를 이해하는 것이 중요하다. 두려움을 나누고 서로 위로하며 신뢰를 키우는 공간을 만들어 나가야 한다.

둘째로, 교회 내에서 지원 그룹이나 소그룹을 구성하여 서로를 지지하고 함께 성장할 수 있도록 돕는 방법이다.

셋째로, 영성적 신념과 기도를 통해 믿음을 강화하고 희망을 얻을 수 있는 활동 방안을 구축한다.

넷째로, 신앙이 성숙하게 됨에 따라 이웃들에게 사랑을 실천하여 이웃들의 고통과 사회적인 어려움을 겪는 이웃들을 위로하고, 해결책을 통해 좋은 이웃으로 혹 경제적 어려움을 당하는 노인들이나 병약자들이 있으면 사회보장 시스템들을 연결하여 그들을 돕기 위한 기관들을 소개할 수 있는 방법도 도모해준다.

2) 두려움 극복을 위한 영성 돌봄

헨리 나우웬(Henri J. M. Nouwen) "돌봄의 영성"의 서문에서 나는 누군에게 반응하고 누군가를 달래 주고, 위로 하고, 격려하고 싶은 갈망이 있다. 이것은 자기희생과 자기실현에 대한 작가의 높은 기대치였다고 말한다. 그는 우리 시대의 가장 비참한 단면은, 우리가 세상의 고통과 고난을

이전 어느 때보다도 많이 알면서 거기에 점점 더 반응하지 못하고 있다는 사실이라고 했다.[246]

우리가 속해 있는 교회 공동체를 둘러보면 두려움으로 인해 고통과 고난이 넘치는데 그 아픔이 더 깊어지고 있는 건 아닌지. 이곳저곳에서 갈등과 번민으로 인해 두려움에 떨고 있는 사람들이 있으나, 우리가 미처 못 보고 있는 무심함을 인정하고, 영혼의 상처로 인해 돌볼 사람들의 단위를 확장 시켜야 할 때이다. 그 돌봄을 함께 해가며, 지치지 않기 위해 자신의 돌봄도 함께 해 나가야 하는 것도 중요한 부분이다. 그 돌봄의 공동체 안에서 우리 또한 돌봄을 받게 될 테니. 돌봄을 주고받는 교회 공동체는 우리가 하나님의 사랑받는 자녀라는 자신의 정체성을 더욱 온전히 붙들 수 있게 해주는 곳이다. 돌봄을 베푸는 사람과 받는 사람의 관계야 말로 쌍방의 치유라는 완전히 새로운 영역으로 들어가는 관문이다.

영성 돌봄은 우리를 긍휼의 삶으로 인도한다. 영성 돌봄의 소명은 우리의 삶의 민감한 형태의 돌봄이다. 두려움에 사로잡혀 있는 고통의 시간들을 나누므로 고통을 없애 주는 것이 아니라 기꺼이 고통을 함께 나누는 것이다. [247]중요한 것은 사람이 서로 만나 치유를 이뤄낸다는 점이다. 마치 하나의 베틀에 두개의 서로 다른 인생의 사건들을 걸어 놓고 새로운 치유의 무늬를 짜는 것 과도 같다. 영성의 돌봄은 돌보는 마음으로 이야기를 주고받고 나면, 서로의 독특한 삶을 이해하게 되고, 고통을 함께 나누므로 여전히 하나님의 사랑을 받고 있다는 믿음이 생기게 하는 것이, 영성

[246] Henry Nowen, 윤종석 *돌봄의 영성* (서울:두란노, 2014),61.

[247] Jhon Fadden, *영혼돌봄의 목회,* 김유리역 (서울:기독교 문서 선교회, 2011),11.

돌봄의 치유의 핵심이다. 영성 돌봄은 하나님이 인간을 하나님과 그 분의 다른 피조물 들과의 관계를 위해 창조 하셨다는 기독교적 확신에 기반하고 있다. 하나님은 인간을 기억하고 들음으로 인해 인간관계를 지속하신다. 영성 돌봄은 하나님이 인간을 돌보기 때문에 우리도 서로를 돌본다.

영성 돌봄은 교회 공동체로부터 상실되고 소외되는 사람들을 돌봄으로 교회 공동체를 건강하게 유지하고 영혼을 회복시키는 사역을 제공한다. 그러므로 영성 돌봄에는 두려움으로 인해 실제적으로 고통스러운 상황들을 다루는 데는 현명함이 요구되며, 특정한 상황들에 대한 지식과 지혜가 필요하다. 실제로 서로에게 일어난 일 들을 함께 나누고, 다른 사람들과 함께 공동체 안에서 도움을 받고 제공하는 변화를 일으키도록 실천적 참여가 필요하다.[248]

교회 공동체 구성원이 두려움으로 인해 어려움을 겪고 있다면, 그 뒤에 숨어 있는 느낌들과 감정에 주의를 기울여 대화를 시작하며 두려움의 감정들을 자신이 표현할 수 있도록 경청하고 분노와 아픔, 무기력함과 희망 없음을 표현하도록 격려한다. 때로는 효율적인 영혼 돌봄의 사역을 위해 위기 상담자나 목회자들 그리고 다른 전문 상담자 와도 긴밀히 협력이 필요할 때가 있다. 위기나 트라우마 또는 상실감으로 두려움 속에 있는 영혼들을 위하여 창의적이면서 윤리적인 방법으로도 정보를 얻고 위기를 이해할 수 있는 방법을 연구하며 더불어 전문적인 크리스천 상담자와 상호작용의 이해관계를 증진시켜야 한다.[249]

---

248 Ibid.,11.

249 Ibid.,12.

두려움으로 인한 위기가 개인의 신앙에 어떤 영향을 미치고, 하나님과의 관계에 어떤 작용을 하는지, 신앙이 두려움이 주는 영향으로 인해 어떤 영적 변화가 있었는지, 그리고 위기 이전과 이후에 기도는 어떤 역할을 했는지, 어려운 시기를 지난 후 어떻게 신앙으로 성숙되었는지에 대해 공동체와 서로 도와야 한다.

예수님이 가르치신 교훈은 종의 도인 십자가이다. 십자가의 길, 즉 고난 받은 종의 길은 그리스도의 사역에서 핵심적인 것이다. 예수님은 모든 사람의 종이 되는 복종으로 십자가의 삶을 사셨다. 예수님의 생애는 종으로 섬기는 십자가의 삶이었고 그분의 죽음은 고난을 통해 승리한 십자가의 죽음이었다. 결국 섬김은 내면 깊은 곳에 계시는 거룩하신 분과의 관계이다. 이런 영적 원리를 바탕으로 내면세계의 질서를 바로잡고 말씀을 묵상하며 안식할 수 있는 시간들을 가져본다. 찰스 크래프트(Charles H. Kraft)는 깊음 치유 란 전인의 치유를 목적으로 성령의 능력을 통한 사역이라고 정의하였다. 다시 말해, 영성치유와 상담심리가 병행될 때 가장 효과적 일 것이다. 영성 치유가들이 기도와 성령의 능력을 사용하고, 동시에 심리학 분야의 폭넓은 지식을 사용할 수 있을 때 가장 이상적 효과가 나타난다.

3) 두려움 극복을 위한 영성치유

영성치유에는 성령의 능력을 통한 깊은 내면의 치유가 포함되어 있다. 구체적으로 영성 치유는 기도이다. 심리 상담과 기도 사역을 병행한다면 한 단면에만 치우치거나 의존하지 말고, 매 상황마다 성령의 음성을 듣고 따라야 한다. 그렇게 한다면 하나님께서 의도하시는 치유를 이루기 위

해 권위와 자신감을 갖고 더 깊은 기도에 몰입될 수 있다.

영적 치유는 전인적이다. 한 개인의 필요는 몸, 영, 감정, 의지의 영역을 포함하며, 전인적인 치유를 돕기 위해서 치유 자는 인간의 모든 면에 대해서 가능한 한 많이 배워야 하며, 또 각 부분이 서로 어떻게 상호작용하는지 충분한 지식을 갖고 있어야 한다.[250] 두려움을 치유하기 위한 영성 치유의 기본은 그리스도의 사랑 안에서 능력을 사용하는 것이다. 크리스천이 지닌 중요한 특징은, 하나님의 사랑을 나타내는 도구로 부름 받았다는 것이다.[251]

영성 치유로 환자를 돕는 사람은 성령의 은사로 사역하는 만큼 성령의 열매로 사역하도록 그리스도의 사랑을 나타내는 것이 치유의 결과에 많은 영향을 주며 이는 영적 삶에 중요한 성장을 이룬다.[252]

영적 치유의 적용에 있어서 서로 간의 신뢰관계를 형성하며 두려움의 문제가 어디서부터 왔는지에 대해 정직하게 보려고 하는 태도가 필요하다. 다윗의 다음과 같은 기도는 자신의 문제에 접근하도록 하는데 도움을 줄 것이다.[253]

"하나님이여, 나를 살피사 내 마음을 아시며 나를 시험하사 내 뜻을 아옵소서. 내게 무슨 악한 행위가 있나 보시고 나를 영원한 길로 인도하소서" (시 139:23-24).

버나드 타이렐(Bernard Tyrrell)은 두려움이 불편하지만 위험하지는

---

[250] Scott Floyd, *기독교 위기 상담*, 황영아 역 (서울:그리심, 2020),226.

[251] Bruce Richfield, Nelly Richfield, *기독교 상담과 가족치료*, 정동섭, 정성준 역(서울:예수전도단, 2005),53.

[253] Ibid., 54.

않다는 자각이 두려움에 대한 두려움을 다루는데 도움을 줄 수 있을 것으로 보았다.[254] 이러한 자각은 모든 것 안에 하나의 섭리가 있음을 알고 영적인 초연함을 가지는 것에 뿌리를 두고 있다.[255] 두려움을 벗어나기 위한 기본적 영적 무장은 올바른 두려움을 가지는 것이다. 즉, 두려워하지 않아야 할 것을 두려워하지 않고 두려워해야 할 대상, 즉 하나님을 두려워하는 것이다. 올바른 방식으로 하나님을 두려워한다는 것은 하나님을 무서워하는 것이 아니라 신뢰하는 것을 뜻한다.[256]

마태복음 10 장 16 절에서 27절까지 기록되어진 말씀은 올바른 두려움에 대하여 잘 설명하고 있다. 모두 두려움의 대상이 될 수 있으나 하나님을 두려워하는 것처럼 두려워해서는 안 된다는 뜻이다.[257] 진정한 그리스도의 삶이란 하나님께 대한 두려움을 통하여 가능하다. 하나님께 대한 두려움은 회개를 낳고, 회개는 하나님과의 관계 회복과 우리가 누리기 원하는 새로운 지위를 가져오게 한다. 하나님께서는 인간을 감정을 가진 존재로 지으셨다. 로렌스 크랩은, 인간이 감정적인 존재로 지음을 받았기에 육체의 고통에 대하여도 인간이 고통을 피하지 말고 느껴야 하는 것이라고 말한다.[258]

필요한 부분이나 믿음의 영역을 알기 위하여 감정을 사용해야 하는데, 그는 고통스러운 감정을 하나님을 향한 의존성을 더 깊이 깨닫게 해

---

254 Bernard J.Tyrrell,S.J., *그리스도 테라피*, 유병일 김중원 역(서울:카톨릭 대학교 출판부, 2004),176.

256 Ibid., 66.

257 Ibid., 66.

258 John Edmund Hague, *어떻게 두려움을 이길까?* 권명달 역(서울:보이스사,1998),135.

주는 도구로 이해하였다. 두려움 자체에 압도되어 두려움을 마주할 수 없다면, 기도로부터 도움을 얻을 수 있을 것이다. 미리엄 그린스펜은 기도가 두려운 상황에서 전혀 벗어날 수 없을 것 같은 상황에서 두려움을 달래 줄 수 있는 유일한 행동이 되기도 한다고 하였다.

두려움에 압도되어 있을 때는 하나님께 간구하는 형태가 아니라 두려움을 향하여 선포하고 명령하는 것이 좋다. 두려움은 실제로 악한 영이 사람을 묶어두는 감정이기 때문이다. 두려움에 자신을 맡기는 것은 평화와 기쁨을 가져오지만, 두려움을 이기고 두려움에 내맡길 수 있도록 용기를 갖고 마주할 때마다 기도하는 것이다. 그러므로 두려움을 그대로 받아들여 오히려 그 사실을 인정하고 고백하는 것이다. 다음은 미리암 그린스펜이 제시한 두려움에 도움을 주는 기도문이다.[259]

"제 두려움이 받아들여 질 수 있도록 해주소서. 그리고 고통받는 모든 존재를 위해 그 두려움을 쓸 수 있게 해주소서. 제가 두려워할 때, 두려움을 두려워하지 않도록 도와 주소서. 그 두려움이 저를 생명으로 인도하도록 도와 주소서."

두려워하는 사람을 격려하고 하나님의 섭리 가운데 살아가도록 시편 23 편, 27 편, 91편을 인용하거나 사랑에 관한 아름다운 기록인 고린도전서13장을암송한다면 영적치유 과정에 좋은 치료가 될 것이다. 하나님을 의지하고 순종하려는 태도는 사람들을 향해 사랑으로 나아갈 힘을 준다. 그 결과 우리는 그리스도의 사랑을 더 깊이 인식하게 되며 다른 사람을 향한 하나님의 계획 속에서 자신이 차지하는 가치를 더 선명히 깨닫게 된다.

---

[259] Mirium Greenspan, *감정 공부,* 이종복 역 (서울:웅진씽크빅, 2009),244.

기독교의 중심은 십자가의 사랑이다. 십자가를 지신 예수님의 사랑이 죄인들을 용서하시어 영혼의 치유가 하나님의 사랑으로 부어진 것을 의미하며, 그것으로 말미암아 우리가 남을 사랑할 수 있는 사람으로 바뀌는 것을 의미한다.[260] 치유를 경험한 사람은 하나님을 향하여 나아가도록 용기가 생기며 다른 사람들에게도 하나님의 사랑을 표현하도록 돕는다. 그러므로 두려움에 대해 상처로 파괴되어진 어두운 내면을 하나님과의 친밀함을 경험함으로 하나님과 올바른 관계를 통해 치유가 나타난다. 그 결과 치유를 받는다는 것은 하나님과의 관계회복을 통한 친밀함에 들어간다는 것을 뜻한다.[261] 치유를 돕는 자는 성부, 성자, 성령 하나님과 더욱 가깝게 연결된다. 자신의 힘으로 할 수 없는 일들을 수행하는데 하나님과 함께 시간과 노력을 기울임으로써 성령의 함께 하심을 피부로 느끼게 되며, 치유를 위한 성령의 능력을 적용할 때에 일어나는 변화들과 인도받는 것들을 통하여 하나님의 성품을 더욱 깊이 알게 된다.

4) 두려움 극복을 위한 신앙실천

두려움으로 인해 오는 아픔과 고통이 자신의 깊은 상처로 남아 소외되거나 단절, 고독 그리고 외로움으로 실패를 경험했다면 오히려 이런 실패가 다른 사람들을 적절히 이해하는데 도움이 될 수도 있다. 왜냐하면 두려움 극복 훈련이 치유와 관련해서, 돌봄이나 긍휼, 이해와 용서, 그리고 공동체 안에서 환대 (hospitality) 라는 개념으로 발전되어 고립된 자들을

---

260 Lawrence J. Crabb. Jr, *인간이해와 상담*, 윤종석 역(서울:두란노서원, 1996),230.

261 Ibid., 299.

본질적으로 어떻게 돌봐야 하는지에 대한 통찰력을 키워주며 나아가서 자신의 두려움이 만들어내는 편협한 마음을 개방하게 되고 환대를 통해서 걱정과 근심으로 닫힌 마음들을 열어줄 수 있는 치유의 길을 열어준다.

환대를 통해 두려움을 극복하기 위한 신앙의 훈련은 다음과 같다. 평온한 환경에서의 자신에 대해 집중하므로 삶의 중심을, 명상과 묵상을 통해 마음속에서 발견하고, 두려움에 대한 문제들을 가진 사람들의 모임을 통해, 자신의 문제들을 서로 공유할 수 있는 건강한 공동체와 함께하는 것이다. 그 결과 두려움으로 인해 고통받는 사람들에게 신앙의 공동체 안에서 소망을 발견하게 되며, 안내자가 되어 삶에 대한 공동이 추구하는 목표로 바뀌게 되므로, 사람들을 두려움에 잡혀 있는 노예 상태에서 자신의 백성을 자유의 땅으로 부르시는 하나님께 인도하는 신앙의 공동체의 비전을 갖게 된다.

이런 신앙의 실천들은 두려움의 무거운 짐을 다른 사람에게 지우지 않고 그 아픔을 하나님의 구원 약속의 일부분으로 인식함으로, 우리 안에 있는 소망의 표적을 믿는 치유의 실천자들로 새롭게 시작할 수 있게 해준다. 두려움을 극복하기 위한 신앙 실천의 목표는 하나님의 뜻과 기도자의 뜻의 일치에 있다. 거기에 이르게 되면 그 때부터는 성숙한 신앙의 모습인 하나님 앞에서의 신앙을 실천하게 될 것이다. 참된 기도는 그리스도와의 만남과 지속적인 교제에 대한 믿음을 가능하게 하는 기도이다. 기도자가 계속 기도하는 한 그는 그리스도와 지속적인 교제를 하고, 그 교제를 통하여 자기를 돌아보게 될 것이며, 사람들을 의식하는 것이 아니라 하나님을 바라보는 기도를 하고 하나님 앞에서의 삶을 살게 될 것이다. 두려움을 극

복하기 위해 신앙의 실천의 첫 걸음을 시작할 때, 때로는 결과가 더디어 낙담하게 되는데, 그 이유는 하나님의 뜻과 사람의 의지가 명확하게 나타나지 못함에 기인한다. 그러나 하나님의 성품은 인내심으로 우리를 받아들이기에 우리에게는 끈질긴 인내심이 필요하다.

믿음의 실천을 옮길 때 열심을 갖고 오래 인내하며 포기하지 않겠다는 선포의 의지도 포함되어야 할 것이다. 두려움을 피하고자 자신의 감정을 숨기고 하나님과 다른 사람의 도움을 거절한 실례들의 50% 이상은 도움의 손길을 거부한 경우이다. 치유의 열쇠는 결단이다. 도움과 치유에 대해 자유롭게 되기 위해서는 자신의 문제를 선언하는 데서부터 시작한다. “나는 두려움에 사로잡혀 있습니다, 문제가 있고 도움이 필요합니다” 라고 고백할 때 지금까지의 어두운 터널에서 벗어나듯 완전한 승리로 결실을 맺기 위해서 신앙의 실천적 방법들을 터득하기를 결단해야 한다.[262] 베데스다 연못의 병자이야기는 하나님이 사람들의 의지나 믿음과 상관없이 사람들을 치유하시는 완전한 능력을 가지고 계시다는 사실을 보여준다. 하나님은 자신의 말씀과 언약을 충실히 지키신다는 것을 신앙의 실천으로 확신해야 한다.

그러므로 두려움을 극복하기 위한 신앙 실천의 가장 우선순위는 하나님께 순종하고 마귀를 대적하라(마태복음 6:33, 야고보서 4:7). 자신이 회복을 원하고 있다면 자신의 태도와 행동에 책임을 느껴라. 통제불능한 자아를 그리스도의 발 아래 내려놓고, 상한 마음을 치유하고 두려움에 갇힌 자를 자유롭게 하시는 그리스도의 능력을 믿어야 한다.

---

[262] Neil Anderson, Joanne Anderson, *우울증을 극복하기 위한 내가 누구인지 알았습니다,* 정석영 역(서울:죠이선교회, 2006),214.

5) 두려움 극복을 위한 회복의 과정

회복의 과정을 시작하기 전 처음 해야 하는 것은 기도이다. 두려움을 극복하기 위한 기도에 대해서는 이미 위 부분에서 깊이 다룬 부분이다. 우리의 몸을 산제사로 하나님께 드려야 한다(롬 12:1). 두려움은 영혼과 정신에 미치는 복합적 문제이다. 왜냐하면, 두려움으로 인해 감정적인 안정성을 유지하지 못하고 영적 싸움에서 쓰러지므로, 온전히 성령으로 채우기를 기도하면서 악한 영이 떠나도록 진리의 말씀으로 무장시킨다. 마음을 새롭게 함으로 변화를 받아야 한다(롬 12:2). 두려움을 이기기 위해서는 마음을 새롭게 하여 재 학습된 환경과 부정적인 생각을 꾸짖어야 한다. 그러면 하나님의 진리의 말씀으로 정화되고 보호된다.

진리로 마음을 새롭게 하는 것은 자신이 노력하지 않으면 지속되지 않는다. 다윗은 "내가 주의 법도를 묵상하며 주의 도를 주의하며 주의 율례를 즐거워하며 주의 말씀을 잊지 아니 하리이다"(시 119:15-16), 라고 고백했다. 습득된 두려움은 세상을 살아가면서 계속적인 공격으로 자신에게 다가온다. 그러므로 진리를 반복해서 연습하는 것이 마음을 새롭게 하는 핵심이다. 넷째로, 선한 행위 하기를 결단해야 한다(빌립보서 4:9). 마음을 새롭게 하는 것은 시간이 걸리지만 서서히 행동의 변화가 온다. 가인과 아벨이 하느님께 제물을 가지고 왔을 때 하나님은 가인의 제물은 기뻐하지 않으셨다.

인간의 감정은 선한 행동을 하도록 만들 수 없으나, 선한 행동을 함으로 우리가 행복감을 느낄 수는 있다. 만일 옳은 일을 하고싶은 느낌이 들 때까지 기다린다면 결코 그 옳은 일은 할 수가 없다. 예수님은 "너희

가 이것을 알고 행하면 복이 있으리라”(요 13:17) 고 하셨다. 두려움에 매어 있는 사람들은 이같이 공동체 모임 속에 있는 기도훈련, 말씀 묵상훈련 등의 소그룹 모임을 통하여 영적인 건강생활을 유지하는 방법을 터득한다. [25] 다섯째로, 의미 있는 관계를 추구한다(히브리서 10:24-25). 두려움에 사로잡혀 있는 사람은 스스로 고립되거나 부정적인 생각으로 혼자 지내며 우울한 상태로 지낸다. 이럴 때마다 공동체 속에서 신실한 목회자나 좋은 상담가를 연결하여 의미 있는 활동과 기도의 도움을 받도록 도와준다. “속지말라 악한 동무들은 선한 행실을 더럽히나니”(고전 15:33). 공동체 모임 안에서 두려움의 고통과 불안의 원인들을 서로 나누므로, 한 번이라도 이런 두려움에 사로잡혀 있던 경험이 있다면 서로의 대화를 통해 단계를 밟아 나가는 과정에서 대부분 해결된다. 여섯째, 두려움을 극복해야 한다 (빌립보서 4:8). 두려움의 상태는 실제일 수도 있고 상상에 의한 것일 수도 있다. 상상은 부정적이거나 거짓된 것을 믿는 것이다. 엘리야가 거짓말을 믿고 이사벨을 하나님보다 두려워했을 때 상황이 악화된 한 예이다. 인간은 서로 다른 가치와 인격의 성숙도를 가지고 있기에 두려움에 동일하게 반응하지 않는다. 그러므로 추상적인 두려움과 구체적인 두려움은 정확히 구별할 필요가 있다.

상상으로 찾아오는 두려움과 실제적인 두려움을 구분해야 한다. 왜냐하면 정확한 사실을 모를 때 마음의 가설로 최악의 상황으로 직면하기 때문이다. 사람들은 두려움의 감정을 계속해서 다양한 부정적 가능성을 상상하여 몰아가는 실수를 저지른다.

카르멜 수도원의 평신도 수도사인 로렌스 형제(Brother Lawqrence.본

명 니콜라 에르망)는 그가 저술한 “하나님의 임재연습” 이라는 책에서 하나님만 믿는 믿음의 신비에 대해 그는 이렇게 고백했다.[263] 그는 자신의 영적인 생활의 기초는 믿음이며 그 믿음이 자기에게 영광스러운 하나님을 계시해 주었노라고 말했다. 이 사실이 마음 깊숙이 자리하게 되면 모든 일을 하나님을 사랑하는 마음으로 행하는 일이 쉬워진다고 했다. 그렇다면 이런 신앙 실천의 첫 걸음은 굳건한 믿음을 통해 하나님을 위해 무엇이든지 하겠다는 각오로 자신을 온전히 그분께 내어드리며, 어떤 고난과 시련에서도 피할 길을 내셔서 능히 그것을 감당케 해 주실 것을 믿는 것이다(고전 10:13).

로랜스 형제의 오로지 한 가지 목표는 하나님만 생각하는 것이었다. 그는 하나님의 돌보심에 대한 한결같은 신뢰가 있었기에 어떤 외부적, 내적인 문제들 속에서도 미리 염려하는 법이 없었다고 고백한다.[264] 그는 때마다 인도해 주시는 하나님께 감사드리는 사람이 되었고 일을 겪을 때마다 하나님의 사랑과 임재 속에 점점 더 깊이 잠겨 들어 갔다고 한다. 그 결과 하루하루의 일상사들을 통해서 하나님과 더 가까워져 옴을 느낀다고 했다. 그에게 최악의 시련은 하나님의 임재를 잃는 것이다. 그리스도 안에서 자아가 죽거나 자신을 잃어버리는 것은 두렵지 않다. 하나님의 뜻에 완전한 복종 이야말로 단 하나의 안전한 길이다 라고 고백했다.

사람들은 모두 잠재적인 두려움을 대하고 살고 있다. 어느 누구도 우리의 삶을 결정할 권리가 없고 하나님이 창조하신 우리의 모습을 바꾸어

---

[263] Lawrence Brother, *하나님의 임재 연습*, 윤종석 역(서울:두란노, 2021),32.

[264] Ibid., 33.

놓을 수 없다. 두려움 속에서 겪는 어려움의 곤경 속에서도 신앙의 실천을 견고하게 하는 단 하나의 해답은 기술이나 지식 같은 다른 그 무엇보다도 하나님만을 사랑하고자 하는 그분께 온전히 드려지는 마음이 필요하다.

하나님의 공의와 죄에 대한 하나님의 진노를 확연히 깨닫는 데서 오는 두려움이므로, 이 두려움 속에서 하나님의 위대한 용서와 자비 그리고 사랑의 힘으로 주님이 주되신 기쁨 마음으로 복종하고 순종함이 바른 자세이다. 두려움들이 어떤 작용을 하는지 상관없이, 두려움을 떨쳐버리게 만드신 분은 예수그리스도임을 알 수 있다. 왜냐하면 그분은 모든 두려움을 담당하셨기 때문이다. 주님께서 이 땅에 오신 단 하나의 이유는 두려움을 가진 자들을 자유하게 하기 위해서이다.

Pandemic 이후 3년째를 지나고 있다. 불과 3년전 만해도 신종 코로나 바이러스로 인해 교회는 예배와 관련해 교회의 침체 위기와 성도들의 신앙생활에 많은 불안과 염려 그리고 전염병에 대한 두려움이 가중되고 있었다. 그러나 침체의 시기를 지나 예전의 롤모델이 되었던 메가 처치를 꿈꾸어 왔던 교회 공동체는 더 이상 설 자리를 찾지 못하는 실정이다 오히려 그런 대형교회에서 탈피된 소그룹과 셀 처치가 성도들에게 매력으로 다가온다.

그러므로 인터넷 예배나 줌을 통한 온라인 교육을 더 선호하는 것이 지금의 현실이다. 또한 Pandemic은 지났으나 아직도 바이러스의 감염과 다양한 호흡기 질환들이 도처에 잠재되어 언제 어느때 또다른 질병으로 확산될지 이것에서 인간은 완전히 자유롭지 못하다. 그러므로 두려움으로 인한 장애는 사람들이 인식하는 것보다 더 심각하고 광범위하다. 두려움은

불안, 공포, 염려, 걱정 등 유사한 감정으로 인간들을 위협한다.

실제적 두려움은 위험으로부터 안전하게 보호하기 위해 유익하게 작용하기도 하지만, 상상력에 의한 확대된 비실제적 두려움은 때로는 사람을 파괴시키는 무서운 영향력을 끼친다. 인간의 삶 가운데 가장 큰 두려움은 죽음에 대한 두려움이지만 성경적 관점에서는 하나님께 대한 죄와 불순종을 두려움의 근원으로 보았다.

두려움을 치료하기 위해서 정신적 심리적 접근법을 사용하기도 하지만, 가장 중요한 치료의 중심은 기도와 성령을 통해서 영적 치유가 두려움을 극복하는 도구이다. 두려움을 해결하는 전제 조건은 하나님께 대한 올바른 두려움을 갖는 것이다. 하나님께 대한 바른 두려움은 어떤 상황에서도 두려워하지 않는 것이다. 혼란과 위기의 현 시대를 겪으며 이로 인해 두려움을 경험하는 많은 그리스도인들은 바로 원리를 통해 해답을 얻는다.

두려움에서 자유 하는 사람은 없다. 두려움을 극복하기 위해서 두려움의 원인과 이유를 발견하여 하나님의 말씀을 구체적으로 알아가며 평강의 말씀으로 자신의 내면을 훈련시켜야 한다. 결론적으로 사람들을 사랑하고 돌보는 일은 우리의 삶 가운데 성육화된 하나님의 말씀이 개입하여 이뤄진 명령이다. 이것이 바로 사랑이며 이웃과 공동체에서의 돌봄의 기초가 된다(로마서 13:8-10).[265] 이러한 기초가 바로 예수님의 전적인 복종으로 십자가 위에서의 사랑의 정점이 되심을 우리에게 친히 보여주셨다.

상처와 상실 그리고 불안과 염려 등으로 오는 두려움은 오히려 이것을 바탕으로 긍정적인 자세로 두려움 없는 강인한 신앙인으로 성장시키

[265] Howard W. Stone, *돌봄이 있는 교회*, 최민수 역(서울:솔로몬, 2009),224.

는 믿음의 열매 즉, 기쁨과 희망 그리고 예수그리스도의 진정한 사랑으로 하나님께 받은 은혜와 사랑이 다른 사람 들에게도 흘러갈 수 있는 교회 공동체가 되기를 바라며 또한 목회 현장에도 실제적인 전략의 한 부분이다.

VIII. 목회 유능성 개발

1. 목회 능력 개발의 중요성

목회능력 개발은 목회자가 자기역활을 더 효과적으로 수행하고 교회나 성도들에게 미치는 영향을 향상시키는데 중요하다. 이는 목회자가 성장하고 적응하며 교회 공동체가 건강하게 발전하는데 도움이 된다. 목회능력은 계속적인 연구와 교육 그리고 영성적 심화와 리더십 훈련 등을 통하여 목회자가 더 나은 지도자로 발전하고 교회나 공동체를 이끄는 것이다. 그러므로 목회능력 개발을 통하여 목회자는 성장함과 훈련된 리더십, 그리고 의사소통의 기술을 지속적으로 학습, 성찰하므로 다양한 도전에 대처할 수 있게 된다.

2. 목회 능력 개발의 3 가지 분야

1) 장년 사역자

본 연구자는 앞으로 장년 교육부를 담당하기위해 준비중인데 본 논문을 중심으로 장년 사역에 기도운동을 시작하려 한다. 성서적 기초에 바탕을 둔 기도의 중요성을 분석하며 기독교 역사에 기도가 어떻게 교회 발전의 핵심요소로 작용해왔는지에 대해 조명한다. 기도를 통한 비전을 제시하여 사역자가 기도를 통해 비전수립과 이것을 교회내부에 어떻게 구현하

는지 탐구한다.

기도를 중심으로 목회방침이 교회내 발전 및 지역사회와의 상호적 작용과 어떤 영향을 미치는지도 탐구한다. 또한 성공적인 사례들을 통해 기도가 어떻게 실질적인 변화를 이끄는지에 대해서도 다양한 측면들을 종합적으로 이해하여 장년부 구성원들에게 영감과 힘을 주는 기회를 제공한다. 구성원들과 개인적으로 만나 기도하는 시간도 성도들의 개별적인 필요와 어려움에 대한 기도를 제공하여 영적 성장을 촉진할 수 있다. 또한 기도 행사 및 워크숍을 개최하여 교회 구성원들에게 기도의 중요성과 효과를 교육하고 함께 기도하는 경험을 통해 영적 성장과 변화를 경험 하게한다. 교회 구성원들 간에 기도를 나누고 서로를 위해 기도하는 문화를 조성하며 소그룹으로 나눠서 성도들 간의 친밀한 유대감을 느끼도록 한다.

이민사회의 시간적인 부족과 각자의 개인상황을 고려해서 만나는 모임이 지금은 서로 힘든 때이기에 온라인 플랫폼을 통해 서로를 지지하고 기도할 수 있게 유도한다. 소그룹 기도 모임에는 각 그룹의 리더들을 세우는 것이 필요하다. 그러기 위해서는 리더들을 세우는 몇 가지 제안을 한다. 특히 리더십의 훈련을 위한 몇 가지 방안을 아래와 같이 제시하였다

(1) 리더십 트레이닝

소그룹의 리더들을 교육하여 장년 사역자가 원활히 소통하며 개인적인 어려움이나 도움이 필요한 성도들을 소그룹 리더와 함께 의논하며 기도의 모임을 확고히 만들어 간다. 리더십 트레이닝을 하기위한 몇 가지 구체적인 단계와 활동을 다음과 같이 제시한다.

첫째, 본인평가를 할 수 있는 영적 훈련이 되어 있는 리더들을 선정

한다. 자가평가는 자신의 강점과 약점을 파악할 수 있어야 하고 어떤 리더십이 가장 적합 한지를 판단해야 한다.

둘째, 개인적인 신앙관과 교회의 신앙적 목표가 일치하며 리더 로서의 확실한 분야에서 리더십을 강화하고자 하는 열정이 확실해야 한다.

셋째, 교회 리더십과 관련된 교육프로그램이나 워크샵에 참여할 수 있는 필요한 기본적 신앙 훈련이 되어야 한다.

넷째로, 멘토링 및 코칭 분야에 경험이 풍부한 리더로부터 조언과 도움을 받을 수 있는 겸손한 자세가 필요하다.

다섯째, 소그룹의 리더로 참여하여 신앙적인 조언을 바탕으로 코치의 도움을 받아 개인적인 신앙성장의 기회로 삼는다.

여섯째, 팀 리더로 소그룹을 이끌며 공동체속에서 계획하는 프로젝트를 주도하여 실제 상황에서 리더십 기술을 향상시킨다.

일곱째, 지속적인 피드백을 받고 소그룹안에서 수용해야 할 개선점과 보완점들을 찾고 발전시킨다.

여덟째, 효과적인 의사 소통기술을 향상시키고 소그룹의 팀원들과 원활한 대화를 이끈다.

(2) 기도 모임을 위한 리더

기도모임을 위한 장년사역자는 교회내 영적 리더십을 향상시키고 공동체의 기도생활에 집중할 수 있게 초점을 맞춘다. 본 연구자는 두려움을 극복하기 위한 기도훈련에 대한 집중적 연구를 하였기에 기도모임을 만드는데 있어서 몇 가지 제안을 한다.

첫째, 사역자는 교회 구성원들에게 말씀 연구와 기도의 중요성을 강

조하고 교육한다. 주제별 성경공부와 기도 워크샵을 통해 영적성장을 촉진시킨다.

둘째, 다양한 기도모임을 조직하고 공동체 구성원들이 서로를 위해 기도하고 교제할 수 있는 기회를 제공한다. (예, 주간 기도 소그룹, 연령대별 소그룹, 특정 주제기도 주간 등등)

셋째, 장년부 사역자는 개별 멘토링을 교회 구성원들과 개별적 만남을 통해 공동체 안에서 신앙적 갈등이나 문제점들을 파악하여 긴밀한 상담과 기도를 제공함으로 개인적 신앙 생활을 돕는다.

넷째, 기도에 관한 신학적 성서적 교리를 강조하고 설명하여 기도의 의미와 힘을 공동체 속에서 작용할 수 있게 한다.

다섯째, 교회 이벤트와 연계된 기도활동을 통해 교회 행사나 이벤트 전후에 기도시간을 마련하여 교회의 전반적인 영적 성장을 위해 힘쓴다.

여섯째, 전문 기도팀을 구성하여 기도에 헌신된 성도들을 주축으로 교회와 여러 사역자들을 위한 중보기도를 통해 교회내에 기도 문화를 활성화시키며 공동체 구성원들이 영적성장 하도록 돕는다

2) 목회 상담가

본 연구자는 35 년 이상을 병원에서 환자들을 돌본 경험으로 교회 공동체 안에서 정신적 심리적인 어려움을 겪고 있는 성도들을 위해 도움이 되는 기독교 심리 상담을 중심으로 교회와 지역사회에 공헌하고자 노력해 왔다. 임상에서 만나는 환자들과 보호자 또는 언어의 벽으로 병원에서 의사소통이 안되는 환자들과 가족을 위해서 자원 봉사로 통역 서비스를 제공

하고 임상가들이나 의사들의 원활한 소통을 위해 오래기간 병원에서 환자들과 가족들을 위해 봉사하면서 어려움에 처한 환자들의 불안과 두려움과 공포를 느끼는 많은 사람들을 직접 돌보며 그들이 처한 어려움을 현장에서 경험하였다.

본 연구자는 이런 경험을 바탕으로 목회 상담가로서 교회와 사회간의 상호 연결점을 찾고자 기독교 상담 2 년 과정도 수료하였다. 또한 본 연구자는 신학과 의학의 접목되는 사역을 전문적으로 담당하고자 3 년의 목회 신학 과정과 간호학 석사과정을 마쳤으며 현재 Northshore 대학병원 신장내과에서 수석 간호사로 일하고 있다. 본 연구자가 갖고 있는 신앙 관점은 곧 교회의 성도들을 하나님의 나라의 백성으로서 하나님의 통치를 받는 이들이라고 할 수 있다. 성도들은 이 땅 에서는 한 나라의 국민으로서 국가의 법률의 보호와 지배를 받고 교회의 공동체에서는 예수 그리스도가 전해준 하나님의 나라의 백성의 윤리들을 실천하는 삶을 살아간다.

성도들은 하나님 나라의 윤리의 강력한 실천가들이다. 예수 그리스도의 역사적 행적들을 성경으로 읽고 이해하며 그 분의 행하신 일들을 통해 우리도 삶에 적용할 때, 그리스도의 사랑, 동정, 긍휼과 자비를 자신들의 성품으로 개발하게 된다는 것을 깨달었다.

목회 상담가는 성경적 원칙에 기반해야 한다. 깊은 기도생활은 목회 활동에 가장 중요한 부분이다. 또한 리더십 과 팀원들의 능력 향상을 위해 항상 연구하고 노력해야 한다. 또한 목회 상담가로서 지속적인 교육과 훈련과정을 통하여 공동체의 필요하고 때로는 수정 보완해야 할 부분이 있다면 업무를 개선해야 한다. 가장 중요한 부분은 명확한 비전과 목표를

설정하여 모든 성도들이 영적인 평강과 정서적 건강을 도모하기에 힘쓴다. 공동체 구성원들의 정서적 영적 혹은 다양한 삶의 측면에서 상담을 제공하여 다양한 상황에서 교회 구성원들에게 도움을 주고 특히 목회 상담가로서 신앙적 가르침과 성경적인 원리에 기초하여 신앙생활에 관한 지도를 제공한다. 목회 상담가는 학문적 기반을 기초로 이에 관한 교육 및 훈련의 기회가 있다며 연수 프로그램에 참여하도록 한다. 또한 멘토쉽을 운영하여 경험이 풍부한 목회자나 상담가에게 멘토링을 받는 것도 유익하다.

목회 상담가는 자기성장에도 주의를 기울이도록 하며 영적 성숙과 인성적 성장이 상담업무를 효과적으로 수행할 수 있다. 공동체 교회안에서 어려움을 당하는 성도들을 위해 문제 극복의 방법을 제안한다.

첫째, 함께 모여서 대화하고 서로를 이해하는 것이 중요하다. 두려움을 나누고 서로 위로하며 신뢰를 키우는 공간을 만들어 나가야 한다.

둘째, 교회 내에서 지원 그룹이나 소그룹을 구성하여 서로를 지지하고 함께 성장할 수 있도록 돕는 방법이다.

셋째, 영성적 신념과 기도를 통해 믿음을 강화하고 희망을 얻을 수 있는 활동 방안을 구축한다.

넷째, 신앙이 성숙하게 됨에 따라 이웃들에게 사랑을 실천하여 이웃들의 고통과 사회적인 어려움을 겪는 이웃들을 위로하고, 해결책을 통해 좋은 이웃으로 혹 경제적 어려움을 당하는 노인들이나 병약자들이 있으면 사회보장 시스템들을 연결하여 그들을 돕기 위한 기관들을 소개할 수 있는 방법도 도모해준다.

3) 영성 치유 사역자

본 연구자는 Blandon peal Psychology institution에서 2 년간 교회 상담학을 공부하였고 4 년간 간호대학에서 그리고 미국에 이민 온 후 3 년간 CW post Long Island University Graduate School에서 Family Nurse practitioner 과정을 마쳤다.

오랫동안 교회와 사회 그리고 본 연구자가 소속된 일터에서 상담과 간호를 병행하면서 질병과 싸우는 많은 환자들과 이로 인해 고통을 받는 가족들을 많이 경험했다. 고통과 두려움 그리고 절망의 시간들은 신앙이 있거나, 없거나 느끼는 감정은 동일하다. 그러나 위기의 순간이 지나면서 신앙인들은 희망과 소망을 자신이 믿는 신앙으로 승화시키는 경우를 많이 보았다. 그러므로 언제나 위기와 고난을 이겨 내기 위해서는 꾸준한 믿음의 훈련이 필요함을 절실히 느끼었다.

본 연구자는 이러한 경험과 지식을 통해 영성치유 사역자로서 가장 적합하며 오랜 기간 어떻게 하면 인간의 감정들을 기도로 이겨 나가기 위한 주제를 오랫동안 생각해 왔었다. 이번 연구를 통해 모든 사람의 내면에 잠재되어 있는 두려움을 이길 수 있는 훈련을 함으로 영성 치유 사역자 로서의 목적을 성취하기 위한 발판이 되었다.

3. 목회 유능성 개발 결과

1) 장년 사역자

이민 교회에 사역의 제일 어려운 점은 모임이 원활하게 이루어지지

않는다는 것이다. 미국 생활은 한국 과는 달리 가정의 부부가 공통적으로 직업을 가지고 있고 자녀들의 학교생활이나 과외 활동들이 모두 부모의 도움 없이 이뤄지지 못하고 있는 실정이다. 항상 스케줄에 쫓기거나 언어의 장벽으로 받는 스트레스와 경제적 부담은 교회의 공동체이든 일반 사회인이든 이런 문제는 항상 잠재되어 있는 부담이다. 그러기에 장년 사역자는 이러 상황을 고려해 각 개인과의 관계를 조심하게 접근하며 화평과 평안으로 장년부를 이끌어야 한다.

특히, 교회안에서 기도모임은 개인적인 집안문제나 개인의 딜레마들을 나눈다면 그 이야기가 사람들에게 퍼지게 되면 공동체 안에서 혼란을 야기하기에 장년 사역자는 이 부분에 대해 철저한 규칙을 지켜야 한다. 본 연구자는 사역에 있어서 철저한 비밀 유지와 상세한 개인기도 제목은 본인의 자유 의사에 따라 사역자만 공유할 것을 약속하여 구성원들의 개인생활 보장을 위해 마음 상하는 일이 없게 한다.

본 연구자는 기도에 많은 중점을 두고 기도사역을 이끌어 갔고 주로 토요일 새벽기도를 통해 기도할 수 있는 기회와 훈련의 과정으로 삼았다. 이민 생활에서 토요일에 직장을 쉬는 날이 많은 성도들 위해 간단한 아침식사로 교제를 갖고 전체모임에서는 공동의 기도제목과 한주간 말씀을 묵상하는 동안 집중할 수 있었던 말씀을 가지고 서로 위로 하는 시간을 가졌다.

2) 목회 상담가

사람은 살아가면서 누구나 예외 없이 위기를 경험한다. 어떤 것은 좀 더 작고 일시적이지만 어떤 문제는 크고 심각하며 일생을 통해 이 문제에 벗어나지 못하며 괴로움과 고통 속에서 사는 사람들도 많다. 위기는 일상적인 대화에서 여러가지 의미로 사용되는데 각 인간의 발달 단계마다 반응하는 정도가 다르게 나타난다. 예를 들어 십대는 정체성의 문제이거나 중년은 경제적, 사회적 불안정한 환경과 혹은 믿음의 갈등을 경험하기도 한다. 그러므로 목회 상담가는 이러한 위기를 전환점으로 위기를 극복하기 위해 노력해야 한다. 왜냐하면 사람은 중압감을 느끼는 상황이나 어려운 환경이 곧 기회가 되기 때문이다. 그러므로 목회 상담가는 성도들의 어려운 상황을 파악하고 환경이나 사건을 바라보는 새로운 시각으로의 변환점을 배우도록 격려하고 지지해야 한다.

본 연구자가 겪었던 한 상담에서는 오랫동안 교회를 다녔지만 확실한 구원의 확신과 믿음이 없이 교회를 지역사회의 단체정도로 생각하며 살아온 성도님의 갑작스러운 육체의 질병의 소식을 전해 들었다. 마침 연구자가 다니는 병원에 입원 소식을 듣게 되어 매일 병실을 방문하고 기도하며 말씀으로 위로하였다. 본인 역시 자신의 회복에 대한 확신없이 계속적인 치료 중에도 회복이 지연되어 날마다 우울증과 상실감에 빠져 있었다.

본 연구자는 교회 공동체속에서 합심기도와 병상 방문으로 기도에 관한 힘을 느끼게 하는데 집중하였고, 의료진과의 면밀한 의사소통과 치료의 진행과정을 설명함으로 성도님을 안심시키며 치료에 대한 확실한 신뢰감과 기도의 능력을 힘입어 위기에서 벗어날 수 있었고 영적훈련의 한 부

분 이였음을 성도님도 인정하고 받아들임과 동시에 이제는 병든 자를 위한 중보기도 일원으로 섬김에 최선을 다하는 분이 되었다. 결론적으로 그리스도의 한 지체의 위기와 아픔은 모든 공동체가 서로 협력하고 영적인 힘을 통해 하나님의 사랑을 온몸으로 경험할 수 있게 상담가는 최선의 노력을 기울여야 한다.

3) 영성 치유 사역자

지금 우리가 살고 있는 세상은 전쟁과 지진 그리고 심각한 경제문제가 도시들과 국가를 파괴하고 있다. 이런 어려운 상황에서 교회 공동체나 개인적인 트라우마나 위기를 어떻게 극복할지에 대한 기본적인 지식이 교회 공동체안에서도 교육되어져야 한다. 특히 총기난사 사건이 미국 전체 지역에서 빈번히 일어나고 있는 이때, 교회도 안전거리에 벗어날 수 없다.

이렇게 불안한 세대를 사는 공동체를 위해 영성 치유의 사역은 확실히 중요한 부분이기에 그룹 치유 사역보다는 개인위주의 일대일 만남을 통해 주로 이루어졌으며 사역 중에서 제일 중요한 부분을 인식해 사역이 이뤄졌다. 대부분은 성도 개개인의 만남은 커피숍이나 식당에서 이뤄졌으며 분위기를 편안하게 만들기위해 조용한 장소를 선택하여 많은 사람이 붐비는 장소는 피하였다. 교회에서 만남이 이뤄질 때는 주로 중보 기도실을 선택하였고 특히 교회에서는 다수가 모이는 날짜나 시간은 피상담자를 위하여 고려하였다.

자신의 감정을 토로할 때는 답변을 바로 주지 않고 반응하지 않도록 주의를 기울였고 특히 감정에 대해 예기할 수 있도록 가장 어려운 부분

이 무엇인지에 대해 말할 수 있는 기다림이 필요함을 경험하였다. 결코 고통이나 고난은 혼자만 겪는 것이 아님을 주지하여 주도록 노력하였다. 본 연구자는 기도 학교를 통해서 말씀으로 기도하기의 훈련으로 영적 치유를 이끌어 내도록 하였다. 예수님은 우리의 처지를 아셔서 우리가 마땅히 받아야 할 고통과 징계를 대신 받으셨기에 우리의 대제사장이신 예수님의 말씀이 우리의 고통과 수고를 이해하시고 싸매 주시는 분이심을 모두에게 적용되어지도록 하였다.

본 연구자는 30 년의 임상경험과 신학대학원에서 배운 성경적 성서적 연구를 통하여 영적 신앙적 어려움에 처한 공동체 속에서 주님이 한사람 한사람을 품어 주시듯 그리스도의 사랑으로 위로와 돌봄의 사역을 위해 앞으로도 더욱 연구하고 기도로 영성의 깊이를 더하게 가기를 위해 노력해야 함을 깨달었다.

IX. 결론

Endemic 이 선포된 지 2년째를 지나고 있다. 신종 코로나 바이러스로 인해 교회는 예배와 관련해 교회의 침체 위기와 성도들의 신앙생활에 많은 불안과 염려 그리고 전염병에 대한 두려움의 시기를 벗어났지만 여전히 변종 바이러스는 우리를 위협하고 있다. 더구나 경제적 침체속에서 세계 곳곳에서 계속되는 전쟁과 지진과 이상기후 현상들은 우리를 여전히 두려움과 불안에서 벗어나지 못하게 위협하고 있다.

두려움으로 인한 감정들은 사람들이 인식하는 것보다 더 심각하고 광범위하다. 실제적 두려움은 위험으로부터 안전하게 보호하기 위해 유익하게 작용하기도 하지만, 상상력에 의한 확대된 비실제적 두려움은 때로는 사람을 파괴시키는 무서운 영향력을 끼친다. 인간의 삶 가운데 가장 큰 두려움은 죽음에 대한 두려움이지만 성경적 관점에서는 하나님께 대한 죄와 불순종을 두려움의 근원으로 보았다.

두려움을 치료하기 위해서는 정신적 심리적 접근법을 사용하기도 하지만, 가장 중요한 치료의 중심은 기도와 성령을 통해서 영적 치유가 두려움을 극복하는 도구이다. 두려움을 해결하는 전제 조건은 하나님께 대한 올바른 두려움을 갖는 것이다. 하나님께 대한 바른 두려움은 어떤 상황에서도 두려워하지 않는 것이다. 혼란과 위기의 현 시대를 겪으며 이로 인해 두려움을 경험하는 많은 그리스도인들은 바로 이런 원리를 통해 해답을 얻는다.

두려움에서 자유 하는 사람은 없다. 두려움을 극복하기 위해서 두려움의 원인과 이유를 발견하여 하나님의 말씀을 구체적으로 알아가며 평강의 말씀으로 자신의 내면을 훈련시켜야 한다. 결론적으로 사람들을 사랑하고 돌보는 일은 우리의 삶 가운데 성 육화 된 하나님의 말씀이 개입하여 이뤄진 명령이다. 이것이 바로 사랑이며 이웃과 공동체에서의 돌봄의 기초가 된다(로마서13:8-10). 이러한 기초가 바로 예수님의 전적인 복종으로 십자가 위에서의 최고의 사랑의 정점이 되심을 우리에게 친히 보여주셨다.

본 연구자는 두려움을 극복하기 위한 기도훈련을 통하여 상처와 상실 그리고 불안과 염려 등으로 오는 두려움의 근원들을 조사하고 그것을 바탕으로 성경적 성서적 그리고 전문성 있는 영성 훈련을 통하여 치료의 방법을 연구하므로, 기쁨과 희망 그리고 예수그리스도의 진정한 사랑으로 하나님께 받은 은혜와 사랑이 다른 사람 들에게도 흘러 갈 수 있는 교회 공동체가 되기를 바라며, 또한 목회 현장에도 도움이 되기를 바라는 소망으로 본 연구를 마치게 되었다.

APPENDIXES

Appendix A

말씀으로 기도하기 교제 (7 주 교제)



1.시편 1편 복 있는 사람

1) 기도에 임하기

몸과 마음을 가다듬고 하나님의 임재를 느낀다. 준비 찬송을 부른다

2) 시편 1: 1 ~ 6

1 복 있는 사람은 악인의 꾀를 좇지 아니하며 죄인의 길에 서지 아니하며 오만한 자의 자리에 앉지 아니하고 2 오직 여호와의 율법을 즐거워하여 그 율법을 주야로 묵상하는 자로다 3 저는 시냇가에 심은 나무가 시절을 좇아 과실을 맺으며 그 잎사귀가 마르지 아니함 같으니 그 행사가 다 형통하리로다 4 악인은 그렇지 않음이여, 오직 바람에 나는 겨와 같도다 5 그러므로 악인이 심판을 견디지 못하며 죄인이 의인의 회중에 들지 못하리로다 6 대저 의인의 길은 여호와께서 인정하시나 악인의 길은 망하리로다

3) 본문 배경

시편 1 편은 시편에 수록된 150 편이나 되는 모든 시를 한데 묶은 시편의 서론 격인 서시 중 한 경건한 사람의 개인적인 신앙고백이나 그 체험과 깨달음에서 기록한 시 보다는 시편 전체내용을 관통하는 중심사상을 밝히는 의도에서 적은 내용이다. 그러므로 이 시에서는 시편이란 책이 그것을 읽는 사람들에게 무엇을 줄 수 있는지를 암시해준다. 이 시의 전체 구조는 행복이란 두 글자로 시작하여 멸망이란 두 글자로 끝난다. 시편 1 편의 특이한사항은 사람마다 원하는 두 글자 와 사람마다 싫어하는 두 글자가 처음과 마지막에 나온다. 그러므로 사실 인간의 근본적 문제가 다루

어 졌음을 알려 준다. 즉, 인생의 공통된 문제인 행복과 불행의 문제를 시편 1 편에서 보여주고 있다는 것이다. 이 시는 시편의 서시가 될 만큼 위엄을 가지고 친밀하게 그러나 의미심장하게 남을 가르치고 배우고 깨우치는 지혜자의 교훈을 알리는 사람의 가장 기본적인 해답을 가르쳐 주고 있다. 저자는 행복과 불행의 열쇠가 율법에 있다는 것을 말해준다. 행복한 사람은 하나님의 말씀 즉, 율법을 즐거워하고 주야로 묵상하는 사람이라고 했다. 시편의 행복송 형식은 주로 포로기 이후 유행한 시편 제작양식을 일부라고 여겨진다. 이들은 경건한 신앙 생활을 주제로 다루고 있다. 포로기 이후 이스라엘에서는 교훈적 목적으로 시편이 쓰였다고 한다. 이것을 증명할 수 있는 것이 바로 행복송이다. 시편 전체의 서론 역할을 하는 시편 1 편은 우리가 시편 전체를 교훈으로 읽도록 권고한다. 기도문속에서도 찬양시 속에서도 우리와 함께 하시는 하나님의 관계 속에서 그 교훈을 발견하도록 권하고 있다.

<말씀 묵상 노트>

본문 말씀에 대한 각자의 생각을 기록한다.

4) 기도

이 시편 말씀 속에서 복된 길과 망하는 길이 무엇인지 뚜렷이 드러나는 분별의 은혜를 구한다.

<나의 기도 노트>

성령님의 터치가 어떤 귀절에서 나타나는지 말씀을 바탕으로
각자의 기도 제목을 적어본다.

5) 본문 말씀 읽기와 묵상하기

본문을 천천히 한 번 읽는다. 읽는 동안 부딪히는 말씀을 감지한다. 들려오는 말씀에 귀를 기울인다.

예) “복 있는 사람은 악인의 꾀를 따르지 아니하며 죄인들의 길에 서지 아니하며 오만한 자들의 자리에 안지 아니하고 오직 여호와의 율법을 즐거워하여 그의 율법을 주야로 묵상하는 도다(1-2절)

반복해서 본문말씀을 읽으면서 나에게 부딪혀온 말씀이 오늘 나에게 어떤 말씀으로 전해지는지 귀를 기울인다. 또한 나의 삶 속에서 무엇을 말씀하고 있는지 숙고해 본다.

예) 의인의 길이나 악인의 길 모두가 갑자기 일어나는 것이 아니고, 자기도 모르는 사이에 생활 깊숙이 스며드는 것이다. 평소의 삶의 성향과 태도가 한 사람을 악인 혹은 의인 다시 말해 복된 길로 혹은 망하는 길로 인도하고 있다. 그러므로 여기서 우리가 깨닫는 것은 매일 말씀을 묵상하지 않으면, 경건의 생활을 놓친다면 서서히 악의 길로 빠져들어 갈수 있다고 명백히 메세지를 전하고 있다.

시편 1 편의 본문 해석을 이해하였다면 이 말씀에 반응하는 기도를 드린다.

예) “주여 의인과 악인의 모습이 내 안에 있음을 고백합니다. 이미 내 안에 두가지의 씨앗이 뿌려져 있음을 고백합니다. 그 씨앗이 언제든지 성령 충만하지 않으면 언제 어느때 자라서 나를 찌르거나 남을 찔러 나로 인해서 타인을 실족시키는 일을 저지르는 죄를 범하게 됩니다. 마음밭은 주의 말씀으로 잘 경작하여 수시로 자라고 있는 악의 잡초들과 죄악의 뿌리를 철저히 뽑아버리게 성령님 도와주십시오. 말씀의 뿌리가 잘 자라도록 온마음을 주님의 말씀으로 덮어주옵소서. 또한 분별의 영을 주셔서 죄와 악을 구별하는 영적인 눈으로 선을 선택하게 언제나 깨어 있는 마음밭이 되게 하여주옵소서”.

시편 1편을 각자가 이해한 말씀에 반응하는 기도를 적는다.

6) 평가와 성찰

각자가 조용히 묵상한 내용을 돌아보면서 노트에 적는다. 이때 기도안에서 경험한 내용을 돌아보며 그 내용들을 적는다. 기도 안에서 하나님과 내 자신에 대한 느낌을 적고 또 영적으로 위로를 받았던 경험과 영적 갈급함이 무엇이었는지 적는다. 마지막으로 구성원 모두를 축복하고 격려하고 다음 시간을 약속한다.

7) 삶으로 나아가기

오늘 읽은 성경본문 중 마음에 닿는 한구절을 말씀을 선택하여 아래에 기록하고 이 말씀을 수시로 암송하면서 내면화 시키고 이 말씀을 붙들고 하루 종일 기도하며 생활한다.

<나의 암송구절>

2.시편 3편 여호와여 나의 대적이

1) 기도에 임하기



몸과 마음을 가다듬고 하나님의 임재를 느낀다. 준비 찬송을 부른다. 적들에 둘러싸인 환경 속에서도 나를 붙드시는 주님의 손길을 느끼도록 간구한다.

2) 시편 3: 1 ~ 8

1 여호와여 나의 대적이 어찌 그리 많은지요 일어나
나를 치는 자가 많소이다 2 많은 사람이 있어 나를 가리켜 말하기를 저는 하나님께 도움을 얻지 못
한다 하나이다(셀라) 3 여호와여 주는 나의 방패시요 나의 영광이시요 나의 머리를 드시는 자니이
다 4 내가 나의 목소리로 여호와께 부르짖으니 그 성산에서 응답하시는도다(셀라) 5 내가 누워 자
고 깨었으니 여호와께서 나를 붙드심이로다 6 천만인이 나를 둘러치려 하여도 나는 두려워 아니하
리이다 7 여호와여 일어나소서 나의 하나님이여 나를 구원하소서 주께서 나의 모든 원수의 뺨을 치
시며 악인의 이를 꺾으셨나이다 8 구원은 여호와께 있사오니 주의 복을 주의 백성에게 내리소서(셀
라)

3) 본문 배경

시편 3 편은 저자가 얻은 평범한 사건에서 얻은 감격을 노래한다. 날마다 하나님이 지켜 주시는 것이 하나님의 은혜임을 깨닫는 심정으로 쓰였다. 이 시의 저자가 어떤 상황속에 있었는지는 알지 못하지만 시편을 통해 다윗이 경험했던 위기의 밤과 아침을 연결하여 이 시를 이해함이 가장 적절하다. 다윗은 사무엘하 15 장에서도 그의 아들 압살롬의 반역으로 황급히 예루살렘으로 피했을 때 그의 생명의 위기에 직면했던 것이다. 다윗은 그날 밤 요단강 건너 바후림에서 보냈고 밤새 추격병이 따라왔지만 다

윗은 무사히 넘겼고 새 아침을 맞게 되었다. 이런 위험한 순간들을 지났기에 다윗이 3 편은 지었다는 것이 충분히 이해가 된다. 시편 3 편에서 보면 다윗이 위기와 불안을 탄식하기보다는 생명의 위기가 순간마다 닥쳐오는 상황에서도 하나님의 보호와 구원의 손길로 지키시는 여호와에게 향한 신뢰감이 다윗의 위대함을 알 수 있다. 다윗의 의지적 신앙이 강하였으므로 그의 노래는 담대했고 힘이 있다. “주는 나의 방패, 나의 영광, 나의 머리를 들어 주시는 분, 천만 사람이 나를 둘러싸도 진 친다 해도 나는 두려워하지 않는다”

<말씀 묵상 노트>

본문 말씀에 대한 각자의 생각을 기록한다.

4) 기도

나를 붙드시는 주님의 손길을 느끼도록 간구하는 내용과 각자 느끼는 점을 적는다.

<나의 기도 노트>

성령님의 터치가 어떤 귀절에서 나타나는지 말씀을 바탕으로 각자의 기도 제목을 적어본다.

5) 본문 말씀읽기와 묵상하기

본문을 천천히 한 번 읽는다. 읽는 동안 부딪히는 말씀을 감지한다. 들려오는 말씀에 귀를 기울인다.

예) “내가 누워 자고 깨었으니 여호와께서 나를 붙드심이라 천만인이 나를 에워싸 진 친다 하여도 나는 두려워하지 아니하리이다(5-6 절)”

반복해서 본문말씀을 읽으면서 나에게 부딪혀온 말씀이 오늘 나에게 어떤 말씀으로 전해지는지 귀를 기울인다. 또한 나의 삶 속에서 무엇을 말씀하고 있는지 숙고해 본다.

예) 주님의 길을 따르는 동안 대적하는 무리들을 피할 길 없다. 주님을 따르고자 하면 할수록 악한 무리들은 더욱 극성을 부린다. 그러나 늘 불안 하지만 나를 붙드시는 주님의 손길이 준비되어 있다.

시편 3편을 각자가 이해한 말씀에 반응하는 기도를 적는다.

6) 평가와 성찰

각자가 조용히 묵상한 내용을 돌아보면서 노트에 적는다. 이때 기도안에서 경험한 내용을 돌아보며 그 내용들을 적는다. 기도 안에서 하나님과 내 자신에 대한 느낌을 적고 또 영적으로 위로를 받았던 경험과 영적 갈급함이 무엇이었는지 적는다. 마지막으로 구성원 모두를 축복하고 격려하고 다음 시간을 약속한다.

7) 삶으로 나아가기

오늘 읽은 성경본문 중 마음에 닿는 한구절을 말씀을 선택하여 아래에 기록하고 이 말씀을 수시로 암송하면서 내면화 시키고 이 말씀을 붙들고 하루 종일 기도하며 생활한다.

<나의 암송구절>

3.시편 5편 여호와여 나의 말에

1) 기도에 임하기



몸과 마음을 가다듬고 하나님의 임재를 느낀다. 준비 찬송을 부른다

2) 시편 5: 1 ~ 12

1 여호와여 나의 말에 귀를 기울이사 나의 심사를 통촉하소서 2 나의 왕, 나의 하나님이
여 나의 부르짖는 소리를 들으소서 내가 주께 기도하나이다 3 여호와여 아침에 주께서 나의 소리를
들으시리니 아침에 내가 주께 기도하고 바라리이다 4 주는 죄악을 기뻐하는 신이 아니시니 악이 주
와 함께 유하지 못하며 5 오만한 자가 주의 목전에 서지 못하리이다 주는 모든 행악자를 미워하시
며 6 거짓말하는 자를 멸하시리이다 여호와께서는 피 흘리기를 즐기고 속이는 자를 싫어하시나이
다 7 오직 나는 주의 풍성한 인자를 힘입어 주의 집에 들어가 주를 경외함으로 성전을 향하여 경배
하리이다 8 여호와여 나의 원수들을 인하여 주의 의로 나를 인도하시고 주의 길을 내 목전에 곧게
하소서 9 저희 입에 신실함이 없고 저희 심중이 심히 악하며 저희 목구멍은 열린 무덤 같고 저희
혀로는 아첨하나이다 10 하나님이여 저희를 정죄하사 자기 꾀에 빠지게 하시고 그 많은 허물로 인
하여 저희를 쫓아내소서 저희가 주를 배역함이니이다 11 오직 주에게 피하는 자는 다 기뻐하며 주
의 보호로 인하여 영영히 기뻐 외치며 주의 이름을 사랑하는 자들은 주를 즐거워하리이다 12 여호
와여 주는 의인에게 복을 주시고 방패로 함 같이 은혜로 저를 호위하시리이다

3) 본문 배경

다윗의 시로 자기자신을 하나님께 맡기는 의지 신앙을 가진 자 로

서의 기도이다. 이 기도는 다윗처럼 거짓의 권세에 위협을 당하고 있는 자가 처한 매우 특정한 상황을 배경으로 하고 있다. 믿음의 자들이 고난을 당할 때 하나님의 뜻을 따라 기도에 의지함을 보여준다. 모든 대적과 위함에서 무사히 지켜 주시는 은혜의 방패가 있음을 보여준다(12절) “아침에 주께서 나의 소리를 들으시리니 “이 말은 곧 은혜의 방패를 얻는 길이다. 그날 하루의 모든 유혹과 실수와 위험과 위기에서 건짐을 받는 하나님의 보호가 이 기도에서 시작된다. 은혜의 방패는 무엇을 원하고 소유하는 것이 아니라 하나님님의 능력 안에 내 자신을 맡기는 것이다.

<말씀 묵상 노트>

본문 말씀에 대한 각자의 생각을 기록한다.

4) 기도

성령님 말씀하시는 말씀에 따라 거짓과 신실함이 없는 아첨하는 일들의 결과가 무엇인지 주님의 뜻안에서 느끼도록 간구하는 내용과 각자 느끼는 점을 적는다.

<나의 기도 노트>

성령님의 터치가 어떤 귀절에서 나타나는지 말씀을 바탕으로 각자의 기도 제목을 적어본다.

5) 본문 말씀읽기와 묵상하기

본문을 천천히 한 번 읽는다. 읽는 동안 부딪히는 말씀을 감지한다.

들려오는 말씀에 귀를 기울인다.

예) “주께 피하는 모든 사람은 다 기뻐하며 주의보호로 말미암아 영원히 기뻐 외치고 주위이름을 사랑하는 자들은 주를 즐거워하리 로다.”

반복해서 본문말씀을 읽으면서 나에게 부딪혀온 말씀이 오늘 나에게 어떤 말씀으로 전해지는지 귀를 기울인다. 또한 나의 삶 속에서 무엇을 말씀하고 있는지 숙고해 본다.

예) “주께 피하는 모든 사람은 다 기뻐하며 주의 보호로 말미암아 영원히 기뻐 외치고. 원수들의 목전에 서 두려워하지 않고 정면으로 부딪히지 않으면서 피할 길이 무엇인지 발견한다.”

시편 5편을 각자가 이해한 말씀에 반응하는 기도를 적는다.

6) 평가와 성찰

각자가 조용히 묵상한 내용을 돌아보면서 노트에 적는다. 이때 기도안에서 경험한 내용을 돌아보며 그 내용들을 적는다. 기도 안에서 하나님과 내 자신에 대한 느낌을 적고 또 영적으로 위로를 받았던 경험과 영적 갈급함이 무엇이었는지 적는다. 마지막으로 구성원 모두를 축복하고 격려하고 다음 시간을 약속한다.

7) 삶으로 나아가기

오늘 읽은 성경 본문 중 마음에 닿는 한구절을 말씀을 선택하여 아래에 기록하고 이 말씀을 수시로 암송하면서 내면화 시키고 이 말씀을 붙들고 하루 종일 기도하며 생활한다.

<나의 암송구절>

4.시편 7편 여호와 내 하나님이여, 내가 주께 피하오니

1) 기도에 임하기

몸과 마음을 가다듬고 하나님의 임재를 느낀다. 준비 찬송을 부른다.



2) 시편 7: 1 ~ 17

1 여호와 내 하나님이여 주께 피하오니 나를 쫓는 모든
자에게서 나를 구하여 건지소서 2 건져낼 자 없으면 저
희가 사자 같이 나를 찢고 뜯을까 하나이다 3 여호와 내
하나님이여 내가 이것을 행하였거나 내 손에 죄악이 있
거나 4 화친한 자를 악으로 갚았거나 내 대적에게 무고히 빼앗았거든 5 원수로 나의 영혼을 쫓아
잡아 내 생명을 땅에 짓밟고 내 영광을 진토에 떨어뜨리게 하소서(셀라) 6 여호와여 진노로 일어나
사 내 대적들의 노를 막으시며 나를 위하여 깨소서 주께서 심판을 명하셨나이다 7 민족들의 집회로
주를 두르게 하시고 그 위 높은 자리에 돌아오소서 8 여호와께서 만민에게 심판을 행하시오니 여호
와여 나의 의와 내게 있는 성실함을 따라 나를 판단하소서 9 악인의 악을 끊고 의인을 세우소서 의
로우신 하나님이 사람의 심장을 감찰하시나이다 10 나의 방패는 마음이 정직한 자를 구원하시는 하
나님께 있도다 11 하나님은 의로우신 재판장이심이여 매일 분노하시는 하나님이시로다 12사람이 회
개치 아니하면 저가 그 칼을 갈으심이여 그 활을 이미 당기어 예비하셨도다 13 죽일 기계를 또한
예비하심이여 그 만든 살은 화전이로다 14 악인이 죄악을 해산함이여 잔해를 잉태하여 궤휼을 낳았
도다 15 저가 웅덩이를 파 만듦이여 제가 만든 함정에 빠졌도다 16그 잔해는 자기 머리로 돌아오고
그 포학은 자기 정수리에 내리리로다 17 내가 여호와의 의를 따라 감사함이여 지극히 높으신 여호

와의 이름을 찬양하리로다

3) 본문 배경

시편 7 편은 원수로부터 구원을 간구하는 기도이다. 첫 구절에 보면 불의가 가득한 세상에 살면서 하나님이 살아 계시는 것을 믿고 그 하나님께 자신의 처한 사정을 호소하고 있다. 이 저자는 자신의 고난속에서 건져 주실 것을 바란다. 마치 죽음의 현장에서 신음하고 잇는 자신의 처지에서 대적들의 손에서 부당한 노를 막아 주시고 하나님이 심판하시도록 깨어달라고 애원하고 있다. (6 절) 저자는 이세상을 다스리시는 분은 하나님임을 알게 하시고 하나님만 공정하신 재판을 행하시니 자신의 성실과 의를 정오의 햇빛같이 밝히 드러나게 해 달라고 간구하고 있다.

<말씀 묵상 노트>

본문 말씀에 대한 각자의 생각을 기록한다.

4) 기도

우리 삶의 진실에 대한 마지막 판단자는 주님이심을 고백하는 메세지가 무엇인지 주님의 뜻안에서 느끼도록 간구하는 내용과 각자 느끼는 점을 적는다.

<나의 기도 노트>

성령님의 터치가 어떤 귀절에서 나타나는지 말씀을 바탕으로 각자의 기도 제목을 적어본다.

5) 본문 말씀읽기와 묵상하기

본문을 천천히 한 번 읽는다. 읽는 동안 부딪히는 말씀을 감지한다. 들려오는 말씀에 귀를 기울인다.

예) 본 저자가 체험했던 영적 어두움과 고통은 무엇이었는지 그가 겪었던 어려움은 어땠는지? 지금상황에서 하나님을 어떻게 바라보고 있는지?

반복해서 본문말씀을 읽으면서 나에게 부딪혀온 말씀이 오늘 나에게 어떤 말씀으로 전해지는지 귀를 기울인다. 또한 나의 삶 속에서 무엇을 말씀하고 있는지 숙고해 본다.

예) 내면적고통이 무엇인가? 이런 고통은 순전히 타인에게서 만 유래하는가? 내자신의 연약성에서 부분적 책임이 있는가? 하나님은 나를 어떻게 바라보고 계시는가?

어떤 민감한 문제에 직면했을 때 도와줄 수 있는 사람들이 이를 외면하고 있다는 것을 느낀다면 나는 심각한 고립감을 느끼게 되 고 세상에 대해 환멸을 느낀다. 이런 영적 심리적 체험을 주님께 있는 그대로 토로하면서 응답을 기다린다.

시편 7편을 각자가 이해한 말씀에 반응하는 기도를 적는다.

6) 평가와 성찰

각자가 조용히 묵상한 내용을 돌아보면서 노트에 적는다. 이때 기도안에서 경험한 내용을 돌아보며 그 내용들을 적는다. 기도 안에서 하나님과 내 자신에 대한 느낌을 적고 또 영적으로 위로를 받았던 경험과 영적 갈급함이 무엇이었는지 적는다. 마지막으로 구성원 모두를 축복하고

격려하고 다음 시간을 약속한다.

7) 삶으로 나아가기

오늘 읽은 성경 본문중 마음에 닿는 한구절을 말씀을 선택하여 아래에 기록하고 이 말씀을 수시로 암송하면서 내면화 시키고 이 말씀을 붙들고 하루 종일 기도하며 생활한다.

<나의 암송구절>

5.시편 10편 여호와여 어찌하여 멀리 서시며

1) 기도에 임하기



몸과 마음을 가다듬고 하나님의 임재를 느낀다. 준비 찬송을 부른다

2) 시편 10: 1 ~ 18

1 여호와여 어찌하여 멀리 서시며 어찌하여 환난 때에 숨으시나이까 2 악한 자가 교만하여 가련한 자를 심히 군박하오니 저희로 자기의 베푼 꾀에 빠지게 하소서 3 악인은 그 마음의 소욕을 자랑하며 탐리하는 자는 여호와를 배반하여 멸시하나이다 4 악인은 그 교만한 얼굴로 말하기를 여호와께서 이를 감찰치 아니하신다 하며 그 모든 사상에 하나님이 없다 하나이다 5 저의 길은 언제든지 견고하고 주의 심판은 높아서 저의 안력이 미치지 못하오며 저는 그 모든 대적을 멸시하며 6 그 마음에 이르기를 나는 요동치 아니하며 대대로 환난을 당치 아니하리라 하나이다 7 그 입에는 저주와 궤휼과 포학이 충만하며 혀 밑에는

잔해와 죄악이 있나이다 8 저가 향촌 유벽한 곳에 앉으며 그 은밀한 곳에서 무죄한 자를 죽이며 그
눈은 외로운 자를 엿보나이다 9 사자가 그 굴혈에 엎드림 같이 저가 은밀한 곳에 엎드려 가련한 자
를 잡으려고 기다리며 자기 그물을 끌어 가련한 자를 잡나이다 10 저가 구푸려 엎드리니 그 강포로
인하여 외로운 자가 넘어지나이다 11 저의 마음에 이르기를 하나님이 잊으셨고 그 얼굴을 가리우셨
으니 영원히 보지 아니하시리라 하나이다 12 여호와여 일어나옵소서 하나님이여 손을 드옵소서 가
난한 자를 잊지 마옵소서 13 어찌하여 악인이 하나님을 멸시하여 그 마음에 이르기를 주는 감찰치
아니하리라 하나이까 14 주께서는 보셨나이다 잔해와 원한을 감찰하시고 주의 손으로 갚으려 하시
오니 외로운 자가 주를 의지하나이다 주는 벌써부터 고아를 도우시는 자니이다 15 악인의 팔을 꺾
으소서 악한 자의 악을 없기까지 찾으소서 16 여호와께서는 영원무궁토록 왕이시니 열방이 주의 땅
에서 멸망하였나이다 17 여호와여 주는 겸손한 자의 소원을 들으셨으니 저희 마음을 예비하시며 귀
를 기울여 들으시고 18 고아와 압박 당하는 자를 위하여 심판하사 세상에 속한 자로 다시는 위협지
못하게 하시리이다

3) 본문 배경

이 시편 은 도움을 바라는 개인의 기도이다. 기자는 악이 횡포하는 시대에 어떻게 해야 할지 심각하게 생각 하는 사람이다. 모든 사람들이 이런 생각을 하고 있는지 모르겠지만 그는 자기를 괴롭히는 악에 대해 하나님께 자신의 당한 현실을 고발한다. 저자는 악을 물리쳐 달래든가, 악이 없어져야 한다든가 그런 간구를 하지 않는다. 그의 관심은 오로지 하나님이시다. 그의 생각에 악의 횡포를 견딜 수 없다면 하나님 자신은 얼마나 더 안타까울까? 악의 횡포로 인하여 괴로움을 당하는 자신을 위해 무언가 해 주실 것을 간구하고 있다.

<말씀 묵상 노트>

<u>본문 말씀에 대한 각자의 생각을 기록한다.</u>

4) 기도

불의의 세력이 강한 이 시대에 나의 무능함과 무력감을 떨칠 수 있는 힘이 어디서 오는지 이 시대에 주님의 침묵이 무엇을 뜻하는지, 메세지가 무엇인지 주님의 뜻안에서 느끼도록 간구하는 내용과 각자 느끼는 점을 적는다.

<나의 기도 노트>

성령님의 터치가 어떤 귀절에서 나타나는지 말씀을 바탕으로 각자의 기도 제목을 적어본다.

5) 본문 말씀읽기와 묵상하기

본문을 천천히 한 번 읽는다. 읽는 동안 부딪히는 말씀을 감지한다. 들려오는 말씀에 귀를 기울인다.

예) 내가 경험하는 사회의 부조리와 부패를 어떻게 바라보며 교회안에서도 경험하는 비본질만을 강조하는 비성경적 문제들을 직면할 때 느끼는 무력감을 하나님은 뭐라고 말씀하시고 있는가?

묵상한 말씀 중 가장 깊이 와 닿는 내용이 무엇인지 왜 그 말씀이 와닿는지, 본인이 경험했던 하나님은 어떤 분신지, 공의에 대한 하나님의 태도는 어떻게 보여지고 있는지, 그런 하나님을 어떻게 바라보고 있는지에 구체적으로 묵상한다.

시편 10편을 각자가 이해한 말씀에 반응하는 기도를 적는다.

6) 평가와 성찰

각자가 조용히 묵상한 내용을 돌아보면서 노트에 적는다. 이때 기도안에서 경험한 내용을 돌아보며 그 내용들을 적는다. 기도 안에서 하나님과 내 자신에 대한 느낌을 적고 또 영적으로 위로를 받았던 경험과 영적 갈급함이 무엇이었는지 적는다. 마지막으로 구성원 모두를 축복하고 격려하고 다음 시간을 약속한다.

7) 삶으로 나아가기

오늘 읽은 성경 본문 중 마음에 닿는 한구절을 말씀을 선택하여 아래에 기록하고 이 말씀을 수시로 암송하면서 내면화 시키고 이 말씀을 붙들고 하루 종일 기도하며 생활한다.

<나의 암송구절>

6.시편 12편 여호와여 도우소서

1) 기도에 임하기

몸과 마음을 가다듬고 하나님의 임재를 느낀다. 준비찬송을 부른다

2) 시편 12: 1 ~ 8

1 여호와여 도우소서 경건한 자가 끊어지며 충실한 자가 인생 중에 없어지도소이. 2 저희가 이웃에게 각기 거짓을 말 함이여 아첨하는 입술과 두 마음으로 말하는도다. 3 여호와께서 모든 아첨하는 입술과 자랑하는 혀를 끊으시리니 4 저희가 말하기를 우리의 혀로 이길찌라 우리 입술은 우리 것이니 우리를 주관할 자 누구리요 함이로다. 5 여호와의 말씀에 가련한 자의 눌림과 궁핍한 자의 탄식을 인하여 내가 이제 일어나 저를 그 원하는 안전 지대에 두리라 하시도다. 6 여호와의 말씀은 순결함이여 흙 도가니에 일곱번 단련한 은 같도다. 7 여호와여 저희를 지키사 이 세대로부터 영영토록 보존하시리이다. 8 비루함이 인생 중에 높아지는 때에 악인이 처처에 횡행하는도다.



3) 본문 배경

시편기자는 경건한자가 없어짐에 대해 탄식하고 있다. 경건한 사람이란 원어 헷세드 즉 사랑, 인자. 신약에서 아가페와 같이 하나님의 사랑을 표시하는 뜻이다. 이 기도가 나타나게 된 역사적 사정은 악이 성행하는 시대요 여호와 하나님을 사랑하고 충성된 자들이 없고 거의 악을 행하는 사람들 (비열하고 악한 사람들 8절) 때문에 진실하게 살려는 사람은 가련한 자가 되고 눌리고 궁핍하고 탄식을 일삼는 사람들이 되어버렸다. 기도자는 경건의 길과 진실의 길을 걷는 자는 고독한 나그네로 하나님께 호소한다.

혼자서 간다는 것이 너무 힘들고 외롭기에 여호와여 도우소서라고 호소한다. 이 기도자는 확신한다. 양심적인 진리의 외로운 길을 걸어가는 사람은 가련하고 눌리고 궁핍하여도 하나님께서 동행해 주시고 그를 안전지대로 이끄심을 확신하다.

<말씀 묵상 노트>

본문 말씀에 대한 각자의 생각을 기록한다.

4) 기도

성령의 임재를 위한기도로 이 말씀을 통하여 이 시대의 모습을 주님의 눈으로 보게 하시고 우리의 자신을 들여다보게 하소서

<나의 기도 노트>

성령님의 터치가 어떤 귀절에서 나타나는지 말씀을 바탕으로 각자의 기도 제목을 적어본다.

5) 본문 말씀읽기와 묵상하기

본문을 천천히 읽는 동안 마음에 부딪치는 말씀을 감지하며 들려오는 말씀에 귀를 기울인다. (본문 1 절과 8 절)

주의 말씀을 따라 경건하고 충실히 사는 사람은 격려와 용기를 받는 것이 아니라 거친 광야와 같이 외롭고 힘든 길이기 때문이다. 지금의 시대가 이것을 입증하는 삶의 양상 이기 때문이다.

시편 12편을 각자가 이해한 말씀에 반응하는 기도를 적는다.

6) 평가와 성찰

기도 시간에 경험한 내용을 돌아보면서 노트에 적어본다. 기도 안에서 전체적 느낌과 영적위로를 받았던 경험을 적는다.

7) 삶으로 나아가기

마음에 와 닿는 구절이나 단어를 기록한다.

<나의 암송구절>

7.시편 17편 여호와여 의의 호소를 들으소서



1) 기도에 임하기

몸과 마음을 가다듬고 하나님의 임재를 느낀다. 준비 찬송을 부른다

2) 시편 17: 1 ~ 15

1 여호와여 정직함을 들으소서 나의 부르짖음에 주의하소서 거짓되지 않은 입술에서 나오는 내 기도에 귀를 기울이소서 2 나의 판단을 주 앞에서 내시며 주의 눈은 공평함을 살피소서 3 주께서 내 마음을 시험하시고 밤에 나를 권고하시며 나를 감찰하셨으나 흠을 찾지 못하셨으니 내가 결심하고 입으로 범죄치 아니하리이다 4 사람의 행사로 논하면 나는 주의 입술의 말씀을 좇아 스스로 삼가서 강포한 자의 길에 행치 아니하였사오며 5 나의 걸음이 주의 길을 굳게 지키고 실족지 아니하였나이다 6 하나님이여 내게 응답하시겠는고로 내가 불렀사오니 귀를 기울여 내 말을 들으소서 7 주께 피하는 자를 그 일어나 치는 자에게서 오른손으로 구원하시는 주여 주의 기이한

인자를 나타내소서 8 나를 눈동자 같이 지키시고 주의 날개 그늘 아래 감추사 9 나를 압제하는 악인과 나를 에워싼 극한 원수에게서 벗어나게 하소서 10 저희가 자기 기름에 잠겼으며 그 입으로 교만히 말하나이다 11 이제 우리의 걸어가는 것을 저희가 에워싸며 주목하고 땅에 넘어뜨리려 하나이다 12 저는 그 움킨 것을 찢으려 하는 사자 같으며 은밀한 곳에 엎드린 젊은 사자 같으니이다 13 여호와여 일어나 저를 대항하여 넘어뜨리시고 주의 칼로 악인에게서 나의 영혼을 구원하소서 14 여호와여 금생에서 저희 분깃을 받은 세상 사람에게서 나를 주의 손으로 구하소서 그는 주의 재물로 배를 채우심을 입고 자녀로 만족하고 그 남은 산업을 그 어린 아이들에게 유전하는 자니이다 15 나는 의로운 중에 주의 얼굴을 보리니 깰 때에 주의 형상으로 만족하리이다

3) 본문 배경

시편 17 편은 악인들과 원수에 의해 사면 초가의 위험에서 구원을 호소하는 기도이다. 그의 수난은 경건과 의로운 생활을 하며 범죄에 빠지지 않으려고 노력하는 사람이며 (4 절) 그는 하나님이 보여주시는 길을 굳게 지키며 하나님만 바라보는 경건한 사람이다. 그는 현재 견딜 수 없는 수난 중에 신음하고 있다. 그를 에워싸고 노려보고 넘어뜨리려 하는 자요 (11 절) 움킨 것을 찢으려는 사자와 같이 (12 절) 순식간에 원수들에게 그의 생명이 희생당하는 위험에 처해있다. 기도자는 자신을 보호할 힘이 없고 다만 의지하는 하나님 한 분에게 자신의 사정을 호소하는 길 밖에 없음을 보여준다.

<말씀 묵상 노트>

본문 말씀에 대한 각자의 생각을 기록한다.

4) 기도

성령의 임재를 위한 기도로 자신을 보호할 아무런 힘도 무기도 없

이 주님께 간구하는 모습이 인간의 무력함과 한계를 깨닫는다.

<나의 기도 노트>

성령님의 터치가 어떤 귀절에서 나타나는지 말씀을 바탕으로 각자의 기도 제목을 적어본다.

5) 본문 말씀읽기와 묵상하기

본문을 읽으면서 특별히 마음에 다가오는 단어나 문장에 집중하면서 나의 삶과 구체적 연계로 하나님과 대화를 시도한다.

의로움과 정직함때문에 당하는 신앙의 고통을 나는 어떻게 받아들이고 있고 하나님은 이를 어떻게 보고 계시는지 구체적으로 살펴본다.

기도의 내용을 단순화하면서 기도의 주도권을 하나님이 가지시도록 허용한다. 기도의 주제에 대해 하나님께서 나에게 무엇을 어떻게 말씀하시는지 귀 기울인다. 전번부에서 깨닫고 느낀 점을 후반부에서는 나의 느낌과 그에 대한 주님의 응답을 단순화된 형태를 내면화 한다.

시편 17편을 각자가 이해한 말씀에 반응하는 기도를 적는다.

6) 평가와 성찰

기도 안에서 경험한 내용과 하나님과 내자신에 대한 전체적 느낌을 적고 영적으로 위로 받았던 경험과 영적으로 메말랐던 경험을 적는다.

7) 삶으로 나아가기

신앙의 선진들이 말씀을 통하여 어떻게 기도했는지 살펴보는 시간과 나의 기도와 비교해 본다.

<나의 암송구절>

Appendix B

기도생활에 관한 설문지 샘플

본 설문지는 학교의 연구논문을 위하여 작성되었습니다. 응답해주신 분들의 신원은 전혀 노출이 되지 않습니다. 어느 항목 중에는 여러 가지가 해당될지라도 그 중에서 가장 중점이 되는 것 하나만 선택해주시면 감사하겠습니다. 여러분의 협조에 다시 한번 감사드립니다.

I. 표본 분포

1. 귀하의 연령대는 어디에 속하십니까?

   ① 30 대 ② 40 대 ③ 50 대 ④ 60 대 ⑤ 70 대 이상

2. 신앙생활을 하 신지는 얼마나 되셨습니까?

   ① 1년 미만 ②세례 후 2년 미만

   ③ 세례 후 2-10년 ④세례 후 10년 이상

3. 기도하는 시간은 (식사감사기도 제외) 하루에 얼마나 되십니까?

   ① 10분이내 ② 10-20분이내 ③ 20-30분정도

   ④ 30- 60분 정도 ⑤ 1시간이상

II. 훈련 참여에 따른 기도 생활화 측정

4. 기도응답을 얼마나 체험하십니까?

   ① 한 번도 못했다 ② 체험한 경험은 있으나 지금은 없다

   ③가끔 체험한다 ④ 기도할 때마다(또는 자주) 우대받는다

5. 기도하시는 주요내용 무엇입니까? (한가지만 골라주세요)

   ① 내 가족의 건강과 사업의 번창, 자녀의 성공을 위해

   ② 가족과 이웃의 영혼구원

   ③ 교회의 부흥과 후원하는 선교사님의 사역을 위해

   ④ 병자들과 불행 당한 사람을 의하여

   ⑤ 하나님 나라 회복과 전쟁으로 어려움 당하는 백성을 위하여

6. 기도중에 예수님과 성령의 임재를 느끼고 계십니까?

   ① 전혀 느낀 적이 없다 ② 임재를 느낀 적이 있다

   ③항상 임재를 느낀다

7. 새벽기도나 혼자만의 기도를 얼마나 자주하십니까?

① 주일예배만 드린다 ② 일주일에 1-2번 기도한다

③매주마다 새벽기도나 특별기도회에 참여한다

④ 매일 새벽기도에 참여한다

8. 긴급한 기도제목이 있을 때 어떻게 하십니까?

① 혼자 기도한다 ② 친척들에게 부탁하여 함께 기도한다

③ 교회 중보도팀에 부탁하여 함께 기도한다

④ 함께 기도하는 개인기도 동역자와 함께 기도한다

III. 기도 생활화에 대한 대안제시

9. 지금의 신앙생활과 기도생활을 어떻게 생각하십니까?

① 지금의 신앙과 기도 생활이 부족하다

② 지금의 신앙과 기도 생활에 만족한다.

③ 좀더 나은 신앙과 기도 생활을 위해 훈련받기를 원한다

④ 주님의 기쁨이 되는 신앙과 기도의 용사가 되기를 소원한다

10. 기도의 목적이 무엇이라고 생각하십니까?

① 자신의 행복과 성공을 기원하는 것

② 자신과 가족의 영혼을 구원하는 것

③ 이웃의 행복과 축복을 위해 하나님께 중보 하는 것

④하나님 나라를 구하며 하나님의 뜻을 찾는 것

11. 현재 교회에서 드리는 어떤 기도를 가장 좋아하고 참여하십니까?

① 주일 예배기도 ② 주부특별기도회

③ 금요 철야 기도회 ④ 새벽기도회 ⑤ 토요 기도회

12. 성경말씀으로 기도해 보셨습니까?

① 전혀 생각지도 못했다 ② 가끔 기도한다

③ 기도의 절반은 성경 말씀으로 한다

④ 성경말씀을 묵상하고 암송하며 적용을 위해 기도한다

13. 묵상기도와 통성기도중 어느 기도가 더 잘되고 또 자주하십니까?

① 통성기도 ② 묵상기도 ③두가지 모두 함께 드린다

④ 두가지가 아닌 다른 방법으로 기도한다

Appendix C

<u>그리스도인의 불안과 두려움 설문지 샘플</u>

본 설문지는 학교의 연구논문을 위하여 작성되었습니다. 응답해주신 분들의 신원은 전혀 노출이 되지 않습니다. 어느 항목 중에는 여러가지가 해당될지라도 그 중에서 가장 중점이 되는 것 하나만 선택해주시면 감사하겠습니다. 여러분의 협조에 감사드립니다.

I. 표본 분포

1. 귀하의 연령대는 어디에 속하십니까?

   ① 30 대 ② 40 대 ③50 대 ④ 60 대 ⑤ 70 대 이상

2. 신앙생활을 하신지는 얼마나 되셨습니까?

   ① 1년 미만 ② 세례 후 2년 미만

   ③ 세례 후 2-10년 ④ 세례 후 10년 이상

3. 불안과 두려움(걱정)을 얼마나 자주 느끼십니까?

   ① 항상느낀다 ② 거의 매일 불안하고 두렵다

   ③가끔 불안과 두려움에 싸인다

   ④이전에는 있었으나 지금은 없다

   ⑤ 불안과 두려움을 느껴본 적이 없다.

4. 신앙인으로 불안감과 두려움 감정에 대해 어떻게 생각하십니까?

   ① 죄 이다 ② 믿음이 없다 ③ 정상이다 ④ 잘모르겠다

5. 불안과 두려움의 감정이 들 때 어떻게 하십니까?

   ① 기도한다 ② 성경을 읽는다

   ③ 교역자와 상담 ④ 정신상담가 상담

6. 당신의 신앙 생활의 척도는 ?

   ① 기도에 열중하고 예배에 참석한다

   ② 기도는 잘 안하고 예배는 참석한다

   ③ 기도는 열심히 하는데 예배 참석은 등한히 여긴다

   ④ 기도와 예배가 수동적이다

II. 불안과 두려움(염려)에 대하여

7. 불안과 두려움(걱정)을 얼마나 자주 느끼십니까?

① 항상 느낀다 ② 거의 매일 불안하고 두렵다

③가끔 불안과 두려움에 쌓인다

④이전에는 있었으나 지금은 없다

⑤ 불안과 두려움을 느껴본 적이 없다.

8. 어떤 불안과 두려움(염려)을 가장 크게 느끼십니까?

① 물질(돈) ② 죽음 ③ 다른 사람 ④ 장래의 삶 ⑤ 자녀의 장래

9. 불안과 두려움의 감정이 들 때 어떻게 하십니까?

① 기도한다 ② 성경을 읽는다

③ 교역자와 상담 ④ 정신상담가 상담

10. 불안과 두려움의 정도가 어느정도 이십니까?(1은 적게 5는 크게)

① 1 ② 2 ③ 3 ④ 4 ⑤ 5

11. 불안과 두려움의 원인은 무엇이라고 생각하시나요?

① 삶이 너무 힘들어 ② 너무 믿음이 없어서 ③세상의 욕심

④ 남과 비교하여 ⑤ 자신의 문제

12. 위 사항에서 선택하신 항목을 해결할 수 있는 첫번째는 무엇이라 생각하십니까?

① 기도한다. ② 목회자와 상담 ③ 상담가와 면담

④ 친구와의 대화 ⑤ 성경을 읽는다

III. 그리스도인의 불안과 두려움

13. 그리스도인도 비 그리스도인과 같이 불안과 두려움(염려)이 있다고 생각하십니까?

① 더 많다 ②동일하다 ③ 조금 덜하다 ④ 아주 없다

14. 그리스도인으로서 언제 가장 많은 불안과 두려움을 느끼십니까?

① 말씀을 읽거나 들을 때 ②기도할 때

③ 다른 성도들과 교제할 때 ④ 사회생활 할 때

15. 그리스도인으로서 불안과 두려움을 느끼는 것을 어떻게 생각하세요?

① 정상적이다 ② 비정상적이다 ③ 잘 모르겠다

IV. 불안과 두려움에 대한 대안제시

16. 신앙인으로 불안과 두려움을 극복하기 위하여 어떻게 하시나요?

① 기도한다 ② 말씀을 읽고 묵상한다

③ 목사님 설교를 듣는다 ④ 신앙인과 상담한다

⑤ 찬송을 부르거나 듣는다

17. 교회에서 본인의 불안과 두려움울 극복하기 위하여 도움을 받은 적이 있나요?

① 전혀 없다 ② 이전에는 있었으나 지금은 없다 ③ 받고 있다

18. 그리도인의 불안과 두려움 해소를 위하여 어떤 것을 원하시나요?

① 중보기도 ② 특별예배 ③ 말씀 선포 ④ 개인상담 ⑤ 목장모임

19. 본인이 불안이나 두려움(염려)을 극복하기 위하여 성경말씀이나 찬송을 찾아보았던 경험이 있으신가요?

① 전혀 없다 ② 가끔 있다

③ 종종 찾아 읽고, 찬송한다 ④ 항상 관련말씀과 찬송을 갖고 있다

20. 본인은 신앙이 우리의 불안과 두려움(염려)에서 얼마나 도움이 된다고 생각 하십니까?

① 전혀 도움이 안된다 ② 조금 도움이 된다 ③ 많은 도움이 된다

④ 절대적으로 도움을 받고 있다

21. 위 사항의 대안중에서 가장 첫째 되는 도움은 무엇인가요?

① 목회자와 상담 ② 혼자 기도에 집중한다

③ 중보기도에 도움을 청한다

④ 정신 상담가를 찾는다 ⑤ 가까운 친구들에게 의논한다

- 설문에 응해 주셔서 진심으로 감사 드립니다.-

BIBLIOGRAPHY

1. 외국 서적

Ashbrook, James. ed. *Brain, Culture and the Human Sprit*. Lanham, MD: University Press of America, 1993.

Graham, Larry Kent. Care of Person, Care of Worlds. Nashville: Abingdon press, 1992.

Gosling, C.J. *Commenta arophet OudeTestament 1Samuel*, 1988.

Grudem, W. *Systematic Theology : An Introduction to Biblical Doctrine*. Grand Rapids; Zondervan,1994.

Holmes, Urban T. *A History of Christian Spirituality*. New York: The Seabury Press, 1981.

Kornfeld, Margaret Zipse. *Cultivating Wholeness* . New york : Continuum, 1998.

Lott, D. B. Editor. *Conflict Management in Congregations*. Alban Institute: 2001.

Moltmann, J. *Experience of God* . Philadelphia: For tress Press,1984.

Parker, J. *The Concept of Apostles in Acts*. Austin: Scholar Press, 1978.

Stedman, R.C. *Jesus Teacher son Prayer* . Waco, Tex: WordBooks,1975.

Trites, A. A. *The Prayer Motif in Luke-Acts* , T.& T. Clark :1978.

2. 번역 서적

Avila, Teresa. *영혼의 성*. 최민순역. 서울:성바오르출판사, 1983.

Anderson, Neil. *우울증을 극복하기 위한 내가 누구인지 알았습니다.* 정석영 역. 서울: 죠이 선교회, 2006.

Brother, Lawrence. *하나님의 임재 연습*. 윤종석 역. 서울:두란노, 2021

Bonhoeffer, Dietrich. *신도의 공동생활*. 정지련, 손규태 역.서울:대한기독교서회, 2018.

Brandt, R.L., Bicket,Z.J. *성령이여 우리의 기도를 도우소서*. 조영배 역.서울: 쿰란출판사, 1966.

Bradshaw, John. *가족*. 오제은 역. 서울: 학지사, 2006.

Bondi, Roberta C. *사랑과 기도.* 이후정 역. 서울: 컨콜디아사, 2004.

Brvere, John. *존 비비어의 관계.* 우수명 역. 서울: 도서출판 NCD, 2009.

Calvin, J. *기독교 강요.* 이종서 역. 서울: 생명의말씀사, 1986.

Clift, Wallace B. *융의 심리학과 기독교.* 이기춘 역. 서울:기독교서회, 2013.

Dunn, J. D.G. *바울에관한 새 관점.* 최현만 역. 서울: 에클레시아북스, 2013.

Dumbrell, William J. *간추린 구약신학.* 김정훈 역. 서울: CLC, 2018.

Fee, G. D., Stuar, D. *성경을 어떻게 읽을 것인가?* 오광만 박대영 역. 서울: 두란노 서원, 2016.

Fitzpatrick, Elise. *두려움을 깨뜨리기.* 이명숙 역. 서울: 미션월드, 2010.

Foster, Richard J. *기도.* 송준인 역. 서울: 두란노, 2020.

________. *영적훈련과 성장.* 권달천, 황을호 역. 서울: 생명의말씀사, 2018.

Floyd, Scott. *기독교 위기 상담.* 황영아 역. 서울: 그리심 도서출판, 2020.

Howard, Marshall. *누가복음.* 이한수 역. 서울: 엠마오, 2005.

Howard, Stone. *돌봄이 있는교회.* 최민수 역. 서울: 솔로몬, 2009.

Hannah, Arendt. *For Love of the World.* 이재훈 역. 서울: 한국심리치료연구소, 1999.

Heidegger, Martin. *존재와 시간.* 이기상, 구연상 역. 서울: 동서문화사, 2016.

Jung, C. G. *인간과 무의미의 상징.* 이부영 역. 서울: 집문당, 1965.

Keller, Timothy. 기도. 최종훈 역. 서울: 두란노 서원, 2015.

Keating, Thomas. *센터링 침묵기도와 영적 여정,* 권희순 역. 서울: 은성, 2007.

Kung, Hans. *교회.* 정지련 역. 서울: 한들 출판사, 2011.

Keating, Thomas. *관상기도를 통해 하나님께 나아가는 길.* 엄무광 역.

서울: 가톨릭 출판사, 2002.

Laner, K. *영성신학논집.* 정대식 역. 서울: 카톨릭 출판사, 1983.

Marshall, Catherine. *기도에의 모험.* 양은순 역. 서울: 생명의 말씀사, 2019.

Morris, Desmond. *맨워칭.* 과학 세대 역.서울: 까치, 1994.

McDonald, G. *내면세계의 질서와 영적원리.* 홍화옥 역. 서울: IVP, 1999.

Morre, Walt Larry. *하나님이 창조하신 건강한 사람.* 서울: 조이 선교회, 2007.

Nouwen, Henri J.M. *영성수업.* 윤종석 역. 서울: 두란노서원, 2015.

________. *상처입은 치유자.* 최원준 역. 서울: 두란노서원, 2001.

Peterson, Eugene H. *한 길 가는 순례자.* 김유리 역. 서울: 한국기독학생회 출판부, 2011.

________. *목회자의 영성.* 양혜원 역. 서울: 포이에마, 2013.

Roque, P. A. *염려와 두려움의 극복.* 보이스사 편집부역. 서울: 보이스사, 1987.

Richfield, B., Richfield, N. 공저. *기독교 상담과 가족치료.* 정동섭, 정성준 역. 서울: 예수전도단, 2005.

Sanford, J.A. *꿈: 하나님의 잊혀진 언어.* 정태기 역. 서울: 대한기독교서회. 2012.

Scazzero, Peter. *정서적으로 건강한 교회.* 최종훈 역. 서울: 두란노, 2020.

Seldon, S., Greenberg, J., Pijanski, T. *슬픈 불멸주의자.* 이은경 역. 서울: 흐름출판, 2016.

Schreiner,Thomas. *간추린 신약 신학.* 김현광 역. 서울: CLC, 2016.

Toray, R.A. *기도와 영역.* 임성택 역. 서울: 생명의말씀사, 1981.

Wright, Tom. *God and the Pandemic.* 이지혜 역. 서울: 비아토르 2020.

Welch, Edward. *두려움을 느낄 때.* 이귀연 역. 서울: 국제 제자 훈련, 2018.

3. 국내 서적

강사문외 4 인 집필. *말씀으로 기도하기.* 서울: 한국기독교 교육교역연구원, 2021.

김형익. *참신앙과 거짓신앙.* 서울: 생명의 말씀사, 2019.

권석만. *우울증: 절망과 침체의 늪.* 서울: 학지사, 2000.

노진준. *조직신학*. 서울: 은성, 1997.

노안영, 강영신 공저. *성격심리학.* 서울: 학지사, 2008.

박충구. *기도와 현대 목회:기도의 윤리학*. 서울:감리교신학대학부,1996.

이원규. *기도와 현대 목회:기도의 사회학적 의미.* 서울:감리교신학대학부, 1996.

이훈구. *한국인의 사회심리적 안녕 사회불안 신뢰 그리고 행복*. 서울: 법문사,2004.

오정현. *기도력.* 서울: 규장 2004.

윤주병. *종교 심리학*. 서울: 서광사, 1986.

유기성. *우리, 서로 사랑 하자*. 서울: 두란노, 2014.

윤철호. *기독교 신학 개론*. 서울: 대한 기독교 서회, 2017.

안명준 외 17명. *전염병과 마주한 기독교*. 서울: 다함, 2020.

성경 사전 편찬 위원회. *아가페 성경사전*. 서울: 아가페 출판사, 2004

조정민. 왜 기도하는가? 서울: 두란노. 2017.

최창국. *기도는 우리의뇌와 어떤관계가 있는가?* 서울:복음과도시, 2023.

최종호. *기독교의 하느님.* 서울: 신지서원, 1999.

허성준. *렉시오디비나, 독서와 묵상.* 서울: 분도출판사 2018.

4. 학위 논문

최예식. "언택트 시대 노인 학습자 일상변화의 연구." 광운대학 박사학위 논문, 2020.

홍승민. "통성기도와 침묵기도와의 관계." 서울신학대학원 박사논문, 2022.

황지연. "묵상기도에 대한 고찰." 웨스트민스턴 신학대학원 박사학위 논문, 2019.

5. 학술지

Comfort, F.M. " *The Doctrine of eros in Plato's Symposium*" The Unwritten Philosophy Cambridge. 1967.

Heid, Markham. publishes. "*Why Uncertainty Is So Hard on Our Brain."* (3 2020).

Karl, Alberecht. "The 5 fears We All Share." Psychology Today. (2012).

Poloma, M.M. *Varieties of Prayer: A Survey Report*. Philadelphia: Trinity Press,1991.

Welford, A.T. Is Religious Behavior Dependent upon Affect of Frustration?, (Journal of AbnormalandPsychology,1947), 42.

World Conference on Psychology and Sociology. *" Emotional Intelligence as the Object of Research In Modern Psychology."* Anargul Kassymzhanova. 2012.

김진섭. "개혁주의 생명신학의 성경적 토대 모색-말씀과 기도." *개혁주의생명신학회.* 2010.

김외식. "기독교 영성의 바른이해." *신학과 세계* 통권 제 104호. (6 1995).

김동영. "놀이에 대한 위니캇의 심리학적 이해와 몰트만의 신학적 이해의 상관성 연구. " 연세대학교 신과대학 학술저널 *신학논단* (2020).

곽형식. "행동주의 상담과 인본주의 상담의 특성 비교." *학생생활연구소* (6 2001).

박경순. "존 보울비와 애착이론." *한국심리치료학회지.* (2 2010).

유은호. "에바그리우스의 기도에 관한 연구." *신학 논단* 제83집. (2016).

이원규. "후기산업사회와 인간공동체." 크리스챤 아카데미 *신학연구위원*

회 (1992).

이용승. "정신분석에서의 동기 이론." 서울대학교 철학사상 연구소 *철학사상* 36호. (2010).

이삼연. "인지-행동치료의 우울증 사정과 개입전략." *한국가족복지부.* (4 1999).

한국 기독교 사회문제 연구원편. "정의,평화,창조질서의 세계대회자료집." *민중사*.(1990).